

মনের কথা

ডাঃ শ্রীহরপ্রসন্ন ভট্টাচার্য্য

৪৫৭/১৩৫





~~1999~~

~~PSY/135~~

~~5504~~



~~5504~~

মনের কথা



কলিকাতা আর, জি, কর মেডিক্যাল

কলেজের অধ্যাপক

ডাঃ শ্রীহরপ্রসন্ন ভট্টাচার্য্য

প্রণীত ।



সর্বস্বত্ব সংরক্ষিত]

[মূল্য ২৭ টাকা]

১১নং কৃষ্ণরাম বসু ষ্ট্রীট, শ্যামবাজার, কলিকাতা-৪ হইতে
শ্রীঅপর্ণা ভট্টাচার্য্য কর্তৃক প্রকাশিত।

—প্রাপ্তিস্থান—

গ্রন্থকার

১১নং কৃষ্ণরাম বসু ষ্ট্রীট, শ্যামবাজার
কলিকাতা-৪

মহেশ লাইব্রেরী

২১১, শ্যামাচরণ দে ষ্ট্রীট

কলেজ স্কোয়ার, কলিকাতা।

LIBRARY, W. B. LIBRARY

Date

11. 10. 2001

1000 No.

10197



মুদ্রাকর শ্রীসুরেন্দ্র নাথ ভট্টাচার্য্য

শ্রীবিলাস প্রেস

২১১ গঙ্গাপ্রসাদ মুখার্জী রোড

ভবানীপুর, কলিকাতা।



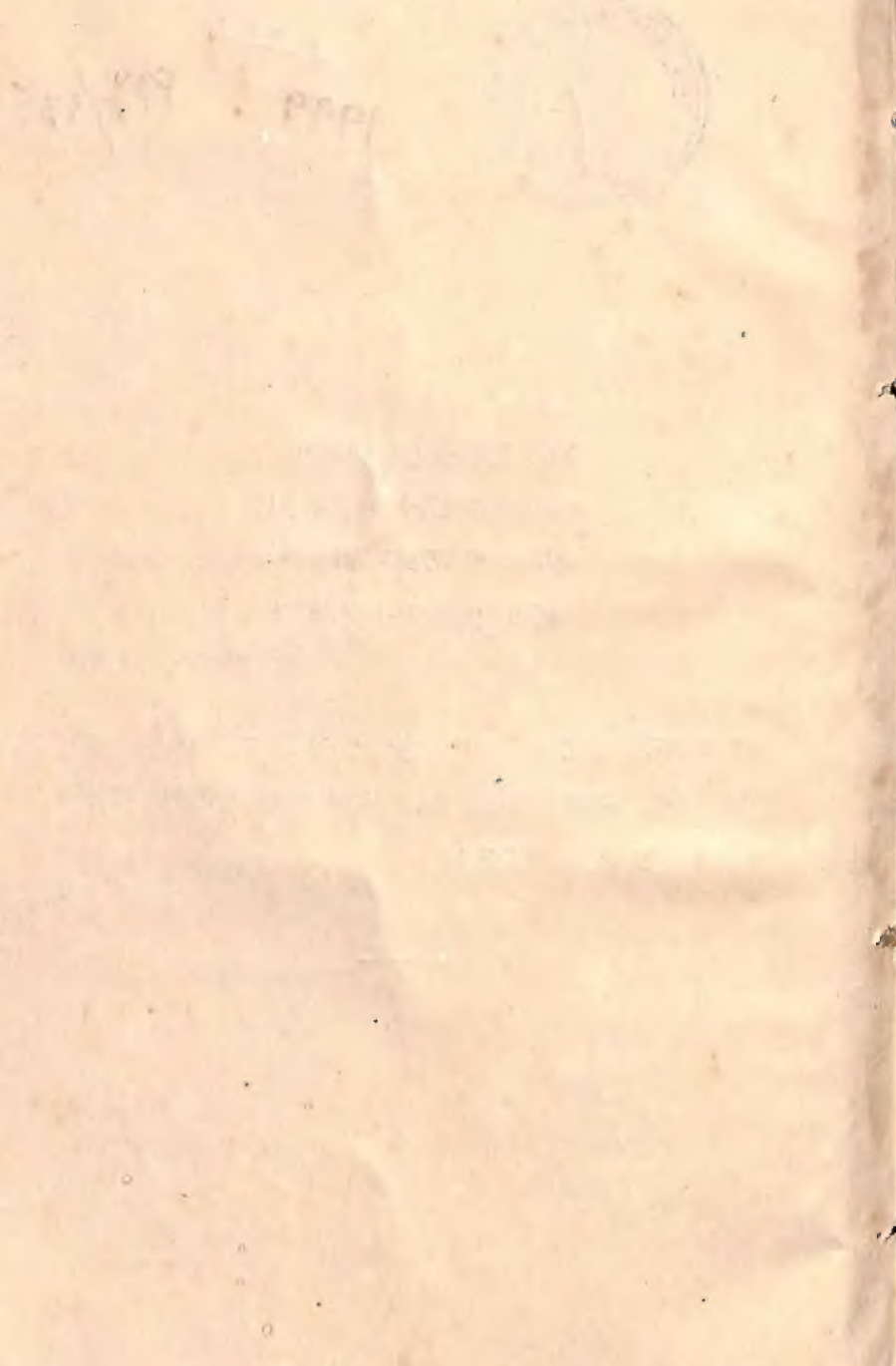
5504
1999

Psy/135

মনঃ সৃজতি বৈ দেহান্
গুণান্ কৰ্ম্মাণি চাত্মনঃ ।
তন্মানঃ সৃজতে মায়া
ততো জীবন্ত্য সংসৃতিঃ ॥

শ্রীমদ্ভাগবত ১২।৫।৬

অর্থাৎ মনই জীবের দেহ, গুণ ও কর্ম্ম সৃষ্টি করে, এবং
সেই মনই মায়া সৃষ্টি করে বাহ্যদ্বারা জীবের সংসার
পরিকল্পিত হইয়া থাকে ।





5504

1999

Psy/12

ভূমিকা

ব্যক্তিনিশেষ কি উপায় অবলম্বন করিলে মনকে সুস্থ রাখিয়া উন্নত জীবন যাপন করিতে সমর্থ হইতে পারে, তাহা এই পুস্তকে আলোচনা করা হইয়াছে।

মন একাধারে কর্মেন্দ্রিয় ও জ্ঞানেন্দ্রিয়। সঙ্গল-বিকলাত্মক চিন্তাবৃত্তিকে মন বলা হইয়া থাকে। মন সর্বেন্দ্রিয়ার প্রবর্তক অস্তুরেন্দ্রিয় বলিয়া উক্ত হইয়াছে। মানসিক স্বাস্থ্য অটুট রাখিবার উপর মানসিক উন্নতি নির্ভর করে এবং মানসিক উন্নতির উপর যে কোন ব্যক্তির তথা যে কোন জাতির সর্বপ্রকার গৌরব নির্ভর করে। সাহস ও বীর্য মানসিক উৎকর্ষতায়ই সম্ভব।

যে কোন ব্যক্তির শরীরকে সুস্থ রাখিবার যেকোন প্রয়োজন, মনকে সুস্থ রাখিবারও সেইরূপ প্রয়োজন। সুস্থ দেহে ও সুস্থ মনেই মানুষ তাহার যাবতীয় করণীয় কার্য সুষ্ঠুরূপে করিতে সক্ষম হইয়া থাকে। মানসিক স্বাস্থ্য ক্ষুণ্ণ হইলে জীবনের উন্নতি যে ব্যাহত হইবে, সে বিষয়ে কোন সন্দেহ নাই।

মনকে সুস্থ রাখিতে হইলে পরিবেশের সহিত সামঞ্জস্য বিধান একান্ত প্রয়োজন। কামনা বাসনা তথা হৃদয়াবেগ সংযত করিতে অসমর্থ হইলে পরিবেশের সহিত সামঞ্জস্য বিধান করা কঠিন হইয়া থাকে।

ବିନିଯନ୍ତ୍ରିତ সহଜାତ ପ୍ରବୃତ୍ତି ଯେ, ବ୍ୟକ୍ତିବିଶେଷକେ ଅତ୍ୟଧିକ ବିଷୟାସକ୍ତ କରିବେ ସେ ବିଷୟେ କୌଣ ସନ୍ଦେହ ନାହିଁ । ମାନୁଷ୍ୟର ଭୋଗ-ଲିପ୍ସା ଯାହାତେ ବୁଦ୍ଧି ପାହିତେ ପାରେ ଚତୁର ବ୍ୟବସାୟିଗଣ ନାନା ପ୍ରକାରେ ତାହାର ଚେଷ୍ଟା କରିয়া থাকେ ।

ଜୀବ ସାଧାରଣତଃ ବିଷୟ-ବିମୁକ୍ତ । ସଂଯମୀ ନା ହইଲେ ନାନାପ୍ରକାର ପ୍ରାଲୋଭନେ ବିବ୍ରତ ହইବାର ଆଶଙ୍କା ପ୍ରବଳ ଏବଂ ତତ୍ତତ୍ତ୍ୱ ପରିବେଶର ସହିତ ସାମଞ୍ଜସ୍ୟହୀନ ହওয়া ସମ୍ଭବ । ପାରମ୍ପରିକ ଅବସ୍ଥାର ସହିତ ଧ୍ୟାନ ଧାରଣା ହইଲେ ମାନୁଷ୍ୟକେ ସଂଯମୀ ହইତେହି ହইବେ । ବୁଦ୍ଧି ବିବେଚନା ଓ ନିଷ୍ପତ୍ତିରାଜିତ ସଂଯମୀ ହইତେ ସାହାଯ୍ୟ କରିয়া থাকେ । ସେ ସକଳ ଉପାୟ ଅବଲମ୍ବନ କରିଲେ ବ୍ୟକ୍ତିବିଶେଷ ପାରମ୍ପରିକ ଅବସ୍ଥାର ସହିତ ସାମଞ୍ଜସ୍ୟ ବିଧାନେ ସମ୍ବଳ ହইତେ ପାରେ ତାହା ଏହି ପୁସ୍ତକେ ସଂକ୍ଷେପେ ବଳା ହইয়াছে ।

ଏହି ଗ୍ରନ୍ଥ ପ୍ରଣୟନେ ଗ୍ରନ୍ଥକାରଙ୍କର କୌଣ ମୌଳିକତା ନାହିଁ; ସ୍ୱପ୍ରତିଷ୍ଠିତ ତଥ୍ୟ ସମୂହ ସଂକଳିତ କରା ହইয়াছে ମାତ୍ର । ଜନସାଧାରଣ ଏହି ଗ୍ରନ୍ଥ ପାଠ କରିয়া ଅଧିତ ବିଷୟର ଅନୁଧ୍ୟାୟ ଦ୍ୱାରା ଉପକୃତ ହইଲେ ଏହି ଗ୍ରନ୍ଥ ପ୍ରକାଶ ସାର୍ଥକ ହইବେ । ଇତି—

বিষয় সূচী

বিষয়

পৃষ্ঠা ১

প্রথম অধ্যায়

শুদ্ধিপত্র

পৃষ্ঠা	পংক্তি	অশুদ্ধ	শুদ্ধ
৪	২	সামঞ্জস্য	সামঞ্জস্য
১৩	৮	বিবিন্ন	বিচিত্র
১৩	শেষ	সমীচীন	সমীচীন
১৮	১৬	পরমাত্মা	পরমাত্মা
৩২	শেষ	করিবার	করিবার
১১৭	১১	হরিকথ	হরিকথা
১২৫	১৬	মানুষ্যদিগের	মনুষ্যদিগের

মন

... ২৫

মানসিক অন্তর্দ্বন্দ্ব

... ২৭

... ২৮

বিষয়

পৃষ্ঠা

তৃতীয় অধ্যায়

মানসিক স্বাস্থ্য বজায় রাখিতে হইলে

বিবেচনা ও বুদ্ধির প্রয়োজন

... ৩৫

জ্ঞান

... ৩৭

প্রজ্ঞা

... ৩৮

জীবনের আদর্শ

... ৪১

চতুর্থ অধ্যায়

পরিবেশের সহিত সামঞ্জস্য বিধান

... ৪৪

বিভিন্ন প্রকার মানব প্রকৃতি

... ৪৬

স্বভাব

... ৪৭

শক্তি বা ভয়

... ৪৭

যৌনাকাজক্ষা

... ৫০

কলহপরায়ণতা

... ৫০

আত্মগরিমা

... ৫০

ভাবপ্রবণতা

... ৫২

ভাবপ্রবণ বক্তির সমালোচনা বা নিন্দা অপছন্দ

... ৫৩

সমালোচনা এড়াইবার জন্ত বিবিধ উপায় অবলম্বন

... ৫৩

আভ্যন্তরিক প্রকৃতি (মেজাজ)

... ৫৬

ক্রিয়াপটু ও অলস লোক

... ৫৯

কর্ম করার সার্থকতা

... ৬০

অপরের ইঙ্গিতে কার্য্য করার কুফল

... ৬২

বিষয়	পৃষ্ঠা
পঞ্চম অধ্যায়	
পারিপার্শ্বিক অবস্থা ও মানসিক স্বাস্থ্য	৬৫
ব্যক্তিবিশেষের আচরণ	৬৬
লক্ষণা সাদৃশ্বে বিপদাশঙ্কা ও তাহার প্রতিকার:	৬৬

ষষ্ঠ অধ্যায়

শৈশবের শিক্ষা ও পরিবেশ	৬৮
শিশুদের মানসিক স্বাস্থ্য উত্তমরূপে গঠন করিবার উপায়	৬৯
শিশুদের বিসদৃশ আচরণ	৭৯

সপ্তম অধ্যায়

কৈশোর কাল	৮০
কিশোরদিগের মানসিক অবস্থা	৮০
কিশোরদের প্রতি অস্বাভাবিকগণের ব্যবহার	৮১
সংসর্গের দোষ গুণ	৮২
যৌবন কাল	৮৪

অষ্টম অধ্যায়

ব্যক্তিবিশেষের সামাজিক অবস্থা ও বৃত্তির সহিত মানসিক	
স্বাস্থ্যের সহজ	৮৬
আত্মমগ্ন না হইবার উপায়	৮৭
দারিদ্র্য ও সম্পদ	৯১

নবম অধ্যায়

প্রাপ্তবয়স্ক ব্যক্তির কতিপয় সমস্যা	৯৬
গ্রাসাচ্ছাদন সংগ্রহ	৯৬

বিষয়	পৃষ্ঠা
উচ্চাভিলাষ	৯৭
যৌন অসঙ্গতি	৯৮
বিবাহ	৯৯
ব্যভিচার	১০৫
দৈহিক পীড়া	১০৮

দশম অধ্যায়

শ্রোতাবস্থা	১১০
শ্রোতাবস্থায় ভাবান্তর	১১০
শ্রোতাবস্থায় কর্তব্য	১১১

একাদশ অধ্যায়

বান্ধিকা	১১৫
মৃত্যুভয় নিরোধের উপায়	১১৬
আত্মহত্যা অতিশয় পাপকার্য্য	১১৯
দুঃখ বল্লগা এড়াইবার প্রকৃষ্ট উপায়	
দৈশ্বস্বরণ ও দৈশ্বরানুরক্তি	১২০

মনের কথা

প্রথম অধ্যায়

প্রাণীমাত্রই দুইটি মূল প্রয়োজনের অধীন। এক বাঁচিয়া থাকা ও জীবন উপভোগ করা, অপর বংশরক্ষা বা নিজেকে পুনরুৎপাদন করা। ক্ষুদ্রাতিক্ষুদ্র জীবানু হইতে বৃহদায়তন জীব পর্য্যন্ত সকলেই এই নিয়মের অধীন। যে কোন জীবন্ত প্রাণী, সে উদ্ভিদই হউক অথবা জীবজন্তুই হউক প্রত্যেকের মধ্যেই বাঁচিয়া থাকিবার তীব্র আকাঙ্ক্ষা ও বংশরক্ষার প্রবল প্রয়াস লক্ষিত হয়। ইতর প্রাণি-বর্গের জীবনে এই বৃত্তি দুইটির কার্য্যই প্রধান এবং ইহাদের দ্বারাই উহাদের সমস্ত জীবন নিয়ন্ত্রিত হয়। আদিম মানবের অবস্থাও প্রায় অনুরূপই ছিল। আহার বিহার ও বংশরক্ষার প্রেরণা দ্বারাই তাহার সমস্ত জীবন নিয়ন্ত্রিত হইত। অবস্থাও ইহার অনুকূল ছিল।

জীবন ধারণের জন্য আবশ্যক জল, বায়ু ও আহাৰ্য্য। আদিম মানবের ইহার কোনটীরই অভাব ছিল না। বিনা আয়াসে বা অল্প চেষ্টাতেই সে এই সকল সংগ্রহ করিতে পারিত। সুতরাং স্বচ্ছন্দেই তাহার জীবনযাত্রা নির্বাহ হইত। আদিম মানবের বংশ-রক্ষার ইচ্ছাও কোন জটিলতা সৃষ্টি করিতে পারে নাই। বংশবৃদ্ধির জন্য যে প্রেরণা তাহার জন্য স্ত্রী বা পুরুষের খুব ভাবিবার প্রয়োজন

হইত না। স্বচ্ছন্দ জীবনে ইহা কোন সমস্যার সৃষ্টি করে নাই।
বংশবৃদ্ধির প্রেরণারশে মানুষের সহজাত বৃত্তি সহজেই চরিতার্থ
হইত।

কিন্তু মহৎ হইবার আকাঙ্ক্ষা মনুষ্য জাতির স্বভাবমিষ্ট
ধর্ম। সকল ব্যক্তির এবং সকল জাতিরই আন্তরিক ইচ্ছা যে,
তাহারা জনসমাজে অগ্রগণ্য ও প্রতিষ্ঠিত হয়। অতএব মনুষ্যজাতি
আর আদিম অবস্থায় থাকিতে পারিল না, তাহার কেন্দ্রীয় স্নায়ু-
মণ্ডলীর সাহায্যে সে সভ্যতা গড়িয়া তুলিল। সঙ্গে সঙ্গে তাহার
উপর আসিয়া পড়িল কতকগুলি বাধানিষেধ। ফলে তাহাকে
প্রতিপদে সামাজিক বিধি, রাষ্ট্রবিধি ও ধর্ম্মানুশাসন প্রভৃতি মানিয়া
চলিতে হইতেছে, নতুবা তাহার পক্ষে উত্তম জীবনযাপন সম্ভব নহে।
এই সকল বিধিনিষেধের ভাঙনা সময় সময় তাহার নিকট একরূপ
অসহনীয় হইয়া উঠে যে, তাহারই স্বকৃত সভ্যতা তাহার নিকট
অভিশাপস্বরূপ মনে হয়। সভ্যতার নানা জটিল আনর্থে তাহার
মনের উপর প্রচণ্ড চাপ পরিয়াছে। এই ক্রমবর্দ্ধমান সভ্যতার চাপ
রোধ করিবার জন্য মানবের নূতন নূতন উপায়ের সন্ধান করিতে
হইবে যাহাতে তাহার জীবন স্বচ্ছন্দ গতিতে চলিতে পারে।
তাহাকে এগনভাবে চলিতে হইবে যেন তাহার মানসিক অন্তর্দ্বন্দ্ব
তাহার উন্নতির ব্যাঘাত না ঘটাইতে পারে।

মানব তাহার ধীশক্তির সাহায্যে বর্ত্তমান সভ্যতা গড়িয়া
তুলিয়াছে, এবং সেই সঙ্গে তাহার সহজাত প্রবৃত্তির প্রেরণাকে

অবহেলা করিয়াছে ও দমন করিয়াছে। এই সহজাত বৃত্তি-
গুলির অবশ্য প্রয়োজন আছে, এবং ইহাদের শক্তিও প্রশল।
বর্তমান সভ্যতার ফলে এই সহজাত বৃত্তিগুলি আদিম যুগের মত
আর চরিতার্থ হইতে পারিতেছে না। মানুষ যতই সভ্য হইতেছে
ইহাদের প্রেরণার ক্ষুদ্রণও ততই বাধা প্রাপ্ত হইতেছে। এই
সহজাত প্রবৃত্তির প্রেরণা চরিতার্থ করিবার জন্য মানুষ পুনরায়
সেই আদিম যুগে ফিরিয়া যাউক ইহা কেহই চাহিলে না।
তাহাকে এই বৃত্তিগুলির সহিত বর্তমান সভ্যতার বিধিনিষেধ-
গুলির সামঞ্জস্য বিধান করিয়া লইতে হইবে। তাহাকে এমনভাবে
কর্তব্য স্থির করিতে হইবে, এমনভাবে চিন্তা করিতে শিখিতে
হইবে এবং এমনভাবে উপলব্ধি করিতে হইবে যাহাতে স্বথ,
স্বাস্থ্য ও চরিত্রের অধিকারী হইয়া সে শান্তিময় জীবনের অধিকারী
হইতে পারে। বর্তমান যুগে মানুষকে এমনভাবে চলিতে হইবে
যাহাতে তাহার সহজ ও সরল জীবন যাপন সম্ভব হয়; কারণ
মানুষকে জীবনে বিভিন্ন অবস্থার সম্মুখীন হইতে হয় যাহাতে
তাহার স্বাভাবিক জীবন যাপন ব্যাহত হইতে পারে। মানসিক
স্বস্থতা রক্ষা করিতে পারিলে মানুষ বহু গণাশ্রিত হইতে মুক্তিলাভ
করিতে পারে।

মনকে সুস্থ রাখিতে হইলে মানুষকে (১) তাহার নিজের বিষয়,
(২) সমগ্র মানব গোষ্ঠীর সহিত তাহার সম্পর্কের বিষয়, এবং (৩)
প্রকৃতির উপর তাহার নির্ভরশীলতার বিষয় ভাঁলরূপে বুঝিতে

হইবে। এক কথায় বলা যায়, পরিবেশের সহিত সুবিশেষণার সহিত নিজের সামঞ্জস্য বিধানই মন সুস্থ রাখিবার প্রাকৃত উপায়।

মানসিক স্বাস্থ্য রক্ষা করিতে হইলে পরিবেশের সহিত সামঞ্জস্য বিধান একান্ত আবশ্যিক।

মানসিক স্বাস্থ্য রক্ষা করিতে হইলে প্রত্যেককে তাহার পারিপার্শ্বিক অবস্থা পূরাপূরিভাবে স্বীকার করিয়া লইতে হইবে, এবং দৃঢ়চিত্তে সেই পরিবেশের সহিত সামঞ্জস্য রক্ষা করিয়া চলিতে হইবে, অর্থাৎ নিজেকে যথোচিত ভাবে পরিবর্তিত করিয়া লইতে হইবে। তাহার পারিপার্শ্বিক অবস্থা কিরূপ হওয়া সম্ভব ছিল তাহা ভাবিয়া লাভ নাই;

“আপন মনের মতো

সক্ষীর্ণ বিচার যতো

রেখে দাও আজ”

—রবীন্দ্রনাথ

এই কথা তাহার স্মরণ রাখিতে হইবে। তাহার পরিবেশ কিরূপ হইলে আশানুরূপ হইত তাহা চিন্তা করা বৃথা। যাহা প্রাকৃত অবস্থা তাহা মূর্খের মত অস্বীকার করিয়া সপ্নরাজ্যে বিচরণ করা সমীচীন নহে। সত্য অবস্থাকে স্বীকার করিয়া তদনুসারে নিজেকে প্রস্তুত রাখাই বুদ্ধিমানের কার্য।

পরিবেশের সহিত নিজের সামঞ্জস্য বিধান সকল সময় সহজ নহে, তথাপি চেষ্টা করিতে হইবে। সকলেরই মানসিক প্রক্রিয়া সম্বন্ধে সাধারণ জ্ঞান থাকা প্রয়োজন এবং মনকে সুস্থ রাখিবার উপায়সকলও জানিয়া রাখা আবশ্যিক। মানুষের মনস্তত্ত্ব বুঝিতে হইলে সুস্থ মনের ক্রিয়া এবং কিরূপে মানসিক ব্যাধির উৎপত্তি হয় তাহা জানা প্রয়োজন। তাহা জানা থাকিলে যে সকল কারণে মানসিক স্বাস্থ্য নষ্ট হইয়া থাকে তাহার প্রতিবিধান করা সম্ভব হয়।

মানসিক স্বাস্থ্য রক্ষার উপায়

মানসিক স্বাস্থ্য রক্ষার জন্য দুই প্রকারে চেষ্টা করা যাইতে পারে—

প্রথমতঃ, শিশুকে এমনভাবে গঠন করিতে হইবে, যাহাতে সে যথোচিত ভাবে সর্বপ্রকার কার্য্য করিবার সামর্থ্য লাভ করিতে পারে এবং তাহার চিন্তাধারা সুস্থভাবে প্রবাহিত হয়; সে যেন ঘটনাগুলিকে প্রকৃতরূপে গ্রহণ করিয়া ভাল মন্দ বুঝিতে সক্ষম হয়। শিশুকে যত্নপূর্বক উত্তমরূপে শিক্ষিত করিয়া তুলিতে পারিলে ভবিষ্যৎ জীবনে সে সহজেই মনকে সুস্থ রাখিতে পারিবে।

দ্বিতীয়তঃ, প্রাপ্তবয়স্কের শিক্ষা। ইহা খুবই সম্ভব যে, কেহ কেহ হয়ত শিশুকালে সুশিক্ষা লাভের সুযোগ পায় নাই। সেই ক্ষেত্রে পরিণত বয়সেও মানসিক স্বাস্থ্য রক্ষার বিধিসকল শিক্ষা দেওয়া যাইতে পারে।

কাহারও সামান্য মানসিক বৈকল্য লক্ষ্য করিলে তৎক্ষণাৎ যদি বিধিগত ব্যবস্থা গ্রহণ করা হয় তবেই সে সহজে নিরাময় হইতে পারে। সামান্য মানসিক বৈকল্য অবহেলা করিলে পরিণামে তাহা গুরুতর আকার ধারণ করিতে পারে।

সকলেরই সুস্থ মনের লক্ষণসমূহ এবং মন কেন অসুস্থ হয় তাহা জানা থাকা আবশ্যিক। তাহা হইলে অনেক দুর্ভোগ হইতে পরিত্রাণ লাভ সম্ভব হইবে। সাধারণতঃ মানসিক স্বাস্থ্যের প্রতি দৃষ্টি না থাকার ফলে প্রাথমিক অবস্থায় প্রায়শঃ উহা অবহেলিত হইয়া থাকে, এবং রোগ যখন গুরুতর আকার ধারণ করে তখনই কেবল চিকিৎসার ব্যবস্থা হয়। অথচ পূর্বে সামান্য যত্ন লইলেই ব্যাধির প্রতিরোধ হয়ত সম্ভব হইত।

শারীরিক অবস্থার সহিত মানসিক স্বাস্থ্যের সম্বন্ধ।

শারীরিক কারণে মনের অবস্থার পরিবর্তন হওয়া সম্ভব। মস্তিষ্কে আঘাত পাইলে অথবা মস্তিষ্কের পীড়া হইলে স্নায়ুকোষ সকল নষ্ট হইতে পারে। তাহার ফলে মানসিক স্বাস্থ্য নষ্ট হইবার সম্ভাবনা রহিয়াছে। কিন্তু মস্তিষ্কের আঘাত কিংবা গুরুতর পীড়া ব্যতীত দেহের অপরাপর অবস্থা মানসিক স্বাস্থ্যের উপর বিশেষ প্রভাব বিস্তার করিতে সমর্থ হয় না। তবে কেহ যদি তাহার দৈহিক অবস্থা লইয়া বিশেষ মাথা ঘামায়, সে কথা স্বতন্ত্র।

মানসিক স্বাস্থ্য সম্বন্ধে নিম্নলিখিত শারীরিক অবস্থাগুলি বিবেচনা করা যাইতে পারে—

শারীরিক শ্রম—অনেকের ধারণা যে, অতিরিক্ত শারীরিক পরিশ্রমে মন অসুস্থ হইয়া থাকে। কিন্তু সে ধারণার কোন ভিত্তি নাই। শারীরিক পরিশ্রম এবং উচ্ছন্নিত ক্রান্তি সুস্থ লোকের চিত্তবৈকল্য ঘটাইতে পারে না, বরঞ্চ পরিমিত পরিশ্রম মনকে আরও প্রফুল্ল করিয়া থাকে। এমন কি কঠোর পরিশ্রমও মানসিক রোগের কারণ বলিয়া মনে করা যায় না। কিন্তু যদি ইচ্ছার বিরুদ্ধে কোন কাজ করিতে হয় অথবা কাজ করিবার কালে মেজাজ নষ্ট হয়, তবেই মানসিক অসুস্থতা ঘটিতে পারে। মোট কথা, কোন কাজ করিতে যে পরিশ্রমের আবশ্যিক তাহাতে মানসিক স্বাস্থ্য কখনও নষ্ট হয় না।

দৈহিক পীড়া—কখনও কখনও জ্বরাদি পীড়ার ফলে চিত্তবিক্রম দেখা দেয়। আবার কখনও কখনও রোগের প্রকোপ কমিবার পর চিত্তবৈকল্য উপস্থিত হয়। যদি কাহারও এরূপে মানসিক অসুস্থতা দেখা যায়, তবে সাধারণতঃ তাহা স্বল্পকালস্থায়ী হইয়া থাকে এবং শীঘ্রই তাহা নিরাময় হয়। এই স্বল্পস্থায়ী চিত্তবিক্রমের জন্য রোগীর ব্যাকুল হইবার প্রয়োজন নাই।

আবার এমনও দেখা যায় যে, দীর্ঘকাল রোগ ভোগের ফলে কাহারও কাহারও চিত্তবিকার জন্মিয়া থাকে। ইহার কারণ এই

যে, দীর্ঘকাল রোগভোগ করিলে স্বভাবতই লোকে নিজের উপর অতিরিক্ত মনোযোগ দেয় এবং তাহাই অনিষ্টের মূল। যখন দেখা যাইবে যে, কোন ব্যক্তি নিজের উপর অতিরিক্ত মনোযোগ দিতেছে, আপন স্বার্থকে জীবনের চরম লক্ষ্য মনে করিতেছে, এবং নিজের দেহ ও দেহান্ত্রিত বিষয়ে অতিশয় আগ্রহ দেখাইতেছে, তখনই তাহাকে সাবধান করিয়া দেওয়া প্রয়োজন। স্বার্থপরতা মানসিক স্বাস্থ্য নষ্ট করিতে খুবই শক্তিশালী।

দেহের ওজন হ্রাস পাইলে কোন কোন লোক বিষাদগ্রস্ত হয়। দেহের ওজন নানা কারণে হ্রাস পাইতে পারে, তজ্জন্ম সূচিকিৎসকের পরামর্শ লওয়া প্রয়োজন, কিন্তু অবসাদগ্রস্ত হইবার কোন সার্থকতা নাই।

শারীরিক কারণে মনের সুস্থতা কি পরিমাণে প্রভাবান্বিত হইতে পারে তাহা বিচার করিলে দেখা যায় যে, অনেক সময় ভুল ধারণার বশবর্তী হইয়া আমরা শারীরিক কারণগুলির উপর প্রাধান্য দিয়া থাকি।

বয়ঃসন্ধির কালে অনেক সময় চিন্তাঞ্চল্য উপস্থিত হয়। যৌবনের প্রারম্ভে এবং প্রৌঢ়ত্বের শেষ সীমায় নানাক্রম ভাবান্তর লক্ষিত হইয়া থাকে। যৌবনের প্রারম্ভে সংসার বিষয়ে ধারণার পরিবর্তন হয়, এবং নূতন করিয়া সংসারকে বুঝা যায়। বালিকাদের বয়ঃসন্ধির কালে ভাবান্তর বিশেষভাবে লক্ষ্য করা যায়। কাহারও কাহারও ঋতুমতী হইবার সময়ে অথবা গর্ভাবস্থায় চিন্তা-

চাকল্য দেখা যায়। এই ভাবান্তর স্নানকালস্থায়ী মাত্র, সে ক্ষণ পরিবারস্থ অশ্রান্ত সকলে যেন অস্থির হইয়া না পড়েন। অশ্রান্ত সকলে ব্যাকুল হইলে রোগিণীর অধিকতর কাতর হইবার সম্ভাবনা।

প্রৌঢ়ের শেষ সীমায় অনেকের মনে বিষাদের ভাব আসে। কোন কোন সময় এই বিষাদ ভাব কয়েক মাস স্থায়ী হইতে পারে। যদি ঐ সময়ে ঠিকমত চলা না যায় তবে গুরুতর মনোবিকার ঘটিতে পারে।

দৈনন্দিন অভ্যাস—বুদ্ধিমান লোক এরূপ অভ্যাসের বশবর্তী হইবেন যাহাতে নিচক্ষণতার সহিত জীবন যাপন করিতে পারা যায় এবং সৎ-চিন্তা ও সৎ-বিষয় লইয়া ব্যাপ্ত থাকা যায়। সৎজীবন যাপন, ভগবানে বিশ্বাস এবং ভগবানের নাম স্মরণ মানুষকে সুস্থ মনের অধিকারী করে।

প্রত্যেকেরই জীবনকে সুষ্ঠুভাবে নিয়ন্ত্রিত করা কর্তব্য যাহাতে কাজ, বিশ্রাম, ব্যায়াম এবং আগোদ প্রমোদ প্রভৃতি নিয়মিত ভাবে করা সম্ভব হয়। ইহার কোন ব্যতিক্রম ঘটিলে সুষ্ঠু জীবনধারা ব্যাহত হইবার সম্ভাবনা রহিয়াছে। যদি কোন ব্যক্তি কাজ ও বিশ্রাম, খেলা ও আনন্দ ভোগ ইত্যাদি নিয়মিতভাবে না করে তবে এই অর্ধবাচীনতার ফল এক সময়ে তাহাকে নিশ্চয়ই ভোগ করিতে

হইবে। অনতিবিলম্বে একদিন সে দেখিবে যে, সে শারীরিক বা মানসিক ব্যাধিগ্রস্ত হইয়া পড়িয়াছে।

যে লোক কোন কাজ না করে সে কদাচিৎ সুখী হইয়া থাকে। মানসিক অশান্তি অলপ লোকেরাই অধিক ভোগ করিয়া থাকে। শ্রীহরির নাম স্মরণে রাখিয়া মহৎ উদ্দেশ্যপূর্ণ কার্য্যে নিম্নেকে নিয়োজিত করিলে মানসিক অসুস্থতা আসিতে পারে না। যে কোন ভাবে কাজ করিলেই চলিবে না, কাজে উৎসাহ ও আনন্দ থাকা একান্ত প্রয়োজন।

প্রত্যেক লোকেরই বিশ্রাম প্রয়োজন। কাহার কত সময় বিশ্রাম আবশ্যক তাহা ব্যক্তি বিশেষের উপর নির্ভর করে। সাধারণতঃ প্রতিদিন ৮ ঘণ্টা নিদ্রার প্রয়োজন, কাহারও কাহারও ৯ ঘণ্টা হইলেই ভাল হয়। বাহারা মনে করে অধিক সময় কাজ করিয়া অধিক উপার্জন করা ভাল, তাহাদের ইহা স্মরণ রাখা প্রয়োজন যে, বিশ্রামবিহীন কাজ অচিরেই স্বাস্থ্য ভগ্ন করিবে।

বাহাদের কাজ করিবার ক্ষমতা অতিরিক্ত পরিশ্রম করিতে হয়, তাহাদের কাজ করিবার মধ্যাহ্ন সময়ে আধ ঘণ্টা হইতে এক ঘণ্টা বিশ্রাম লওয়া প্রয়োজন।

ব্যায়াম—নিয়মিতভাবে ব্যায়াম করিলে শরীর কেবল সুস্থ থাকে তাহাই নহে, মানসিক চঞ্চলতাও হ্রাস পায়। কি প্রকার ব্যায়াম করিলে উপকার পাওয়া যাইবে তাহা ব্যক্তি বিশেষের দেহের

অবস্থার উপর নির্ভর করে। সকল প্রকার ব্যায়াম প্রত্যেকের উপযোগী নহে, এবং ব্যক্তিবিশেষের দৈহিক অবস্থা বিবেচনা না করিয়া অমুপযোগী ব্যায়াম করিলে স্বাস্থ্যহানি হইবার যথেষ্ট সম্ভাবনা থাকে। সাধারণতঃ যাহাদের অল্প কোনপ্রকার ব্যায়াম করার সুযোগ হয় না, তাহাদের প্রত্যাহ ৩ মাইল হইতে ৫ মাইল হাটিয়া বেড়াইলে শরীর ও মন ভাল থাকে।

খেলা করিলে সম্ভাবতই মানসিক চঞ্চলতা (ভাবাবেগ) প্রশমিত হয় এবং সেই খেলার সময়ে অন্ততঃ কিছু কালের জন্য সাংসারিক দুশ্চিন্তা ভুলিতে পারা যায়। কাজ করা যেমন প্রয়োজনীয় ব্যাপার এবং দায়িত্বপূর্ণভাবে করিতে হয়, খেলার উদ্দেশ্য তাহার সম্পূর্ণ বিপরীত। খেলার সময় “নিপ্রয়োজনীয়” ব্যাপার লইয়া সময় অতিবাহিত করা হয়। দুঃখের বিষয়, বর্তমান সময়ে অনেক লোক খেলার ফলাফলের উপর এরূপ গুরুত্ব আরোপ করে এবং খেলাকে এমন গুরুগম্ভীরভাবে লইয়া থাকে যে, তাহাতে খেলার উদ্দেশ্যই পণ্ড হইয়া যায়।

শিশুদের খেলা করা নিত্যপ্রয়োজন। বয়স্কদেরও যে কোন প্রকার খেলা করা নিতান্ত আবশ্যিক। তাহা হইলে সাংসারিক ভাবনা হইতে অন্ততঃ কিছু সময়ের জন্যও নিষ্কৃতি পাওয়া যায়।

খাওয়া—প্রয়োজনমত হওয়া আবশ্যিক। পরিমিতাহারী ব্যক্তি সহজে রোগভোগ করে না। সামান্য ভাবে চা, তামাক, কফি

প্রভৃতি খাইলে মানসিক স্বাস্থ্য নষ্ট হয় না, কিন্তু এই সকল দ্রব্য মাত্রামত হওয়া প্রয়োজন। যাহাদের মানসিক শক্তি কম তাহারা খাদ্যদ্রব্য লইয়া খুব বাচবিচার করে। ফলে সেই সকল ব্যক্তি নানা প্রকার শুচিবায়ুগ্রস্ত হইয়া পড়ে।

খাওয়াতে অত্যধিক বাচবিচার করিলে নিজের উপর অত্যধিক মনোযোগ দেওয়া হইয়া থাকে। এই অতিরিক্ত মনোযোগই (অভিনিবেশ) দুঃখের কারণ হয়, সুতরাং ইহা বর্জনীয়। সহজ কথায় বলিতে হয় যে, কোন বিষয়েই আশিষ্য মানসিক স্বাস্থ্য রক্ষার পক্ষে অশুকুল নহে।

কোন ব্যক্তিবিশেষের খাদ্য শুধু তাহার চিকিৎসার জন্যই পরিবর্তন করা আবশ্যিক হইতে পারে, নতুবা নহে। খাদ্য তালিকায় রদ বদল করা যায়, কিন্তু সংস্কারহীন লোককে একদিনেই নিরামিষাশী করার কোন মার্থকতা নাই। আহাৰ্য বস্তু লইয়া অত্যধিক বাচবিচার যেমন বর্জনীয়, সেইরূপ যথেষ্ট আহাৰও দূষণীয়। সংযম সর্বত্র পালন করিতে হইবে।

কোষ্ঠবদ্ধতা মানসিক অনুস্থতা ঘটাইতে পারে না। তবে যাহারা স্নায়ু-দুর্বল স্বভাবের লোক তাহারা কোষ্ঠবদ্ধতায় ভুগিয়া থাকে। অব্যবস্থিতচিত্ত ব্যক্তি কোষ্ঠ পরিকার হইল কি না তাহা লইয়া দুশ্চিন্তা করিয়া থাকে এবং নানারূপ জ্বালাপের ঔষধ ব্যবহার করে। প্রত্যহ জ্বালাপের ঔষধ ব্যবহার করিলে স্বাভাবিক

ভাবে কোষ্ঠ পরিষ্কার হইবার বিঘ্ন জন্মে। সাধারণভাবে ইহা বলা যায় যে, প্রত্যেক লোকেরই প্রত্যহ দুইবার পায়খানায় যাওয়া কর্তব্য—একবার প্রাতঃকালে, দ্বিতীয়বার সন্ধ্যার পর। পায়খানায় যাইয়া অন্ততঃ ১৫ মিনিট থাকিতে হইবে। যদি তাহার পূর্বেই মলত্যাগের কার্য সমাপ্ত হয়, তবে ১৫ মিনিট থাকিবার প্রয়োজন নাই। পায়খানায় যাইবার পর মলত্যাগ হউক বা না হউক, তবুও প্রত্যহ দুইবার পায়খানায় যাইয়া বসিলে সাধারণতঃ জ্বালাপের ঔষধের কোন প্রয়োজন হইবে না এবং কোষ্ঠবদ্ধতাও নিরাময় হইবে।

অভ্যাস ও চিন্তন।

অভ্যাসের উপর জীবনের সুখ শান্তি অনেকাংশে নির্ভর করে। দৈনন্দিন কাজকর্ম, ব্যায়াম, বিশ্রাম, নিদ্রা ইত্যাদি সুনিয়ন্ত্রিত করিতেই হইবে। অভ্যাসের কথা বলিতে হইলে কেমন করিয়া চিন্তা করিতে হইবে এবং বাহিরের ঘটনার ও অন্তঃসকলের উপর কিরূপ মনোভাব রাখিতে হইবে তাহাও নির্ধারণ করা প্রয়োজন। একই ঘটনা ভিন্ন ভিন্ন লোকের মনে বিভিন্ন ভাবের উদয় করে। কোন কিছু ভাবিবার সময় অথবা চিন্তা করিবার সময় প্রত্যেক ব্যক্তিরই এই কথাটি মনে রাখিতে হইবে যে, সেরূপ ভাবনায় বা চিন্তায় তাহার কি ফল লাভ হইবে। কোন ঘটনার মর্ম বুঝিবার সময় ভাবাবেগে চালিত হওয়া সমীচীন নহে। যে

ঘটনা সংঘটিত হইয়াছে তাহা বাস্তবতার মাপকাঠিতে বিচার করিতে হইবে। সেই ঘটনা ইচ্ছানুরূপ হউক বা না হউক, তাহা আত্ম-নিরপেক্ষভাবে বিচার করিতে হইবে। যে কোন ঘটনাকেই তাহার পূর্ববাপর অন্ত্যান্ত ঘটনার সহিত বিচার করিতে হইবে, বিচ্ছিন্নভাবে বিচার করিলে ভুল হইবে।

কোন ঘটনা ঘটিলে মানুষ সাধারণতঃ দুই প্রকারে চিন্তা করিয়া থাকে—

১। কিরূপে ঘটনাটি সংঘটিত হইল, ইহার কি কারণ এবং ইহার কি পরিণতি হইতে পারে।

২। ঘটনাটিকে পূর্ববাপর বিচার না করিয়া বাহা ঘটিল তাহা লইয়া ভাবনা করা।

প্রথমোক্তরূপে যাহারা ঘটনাটির বিষয়ে চিন্তা করে, তাহারা সকল বিষয় বিবেচনা করিয়া নিজেকে সে অবস্থার সহিত খাপ খাওয়াইতে পারে এবং তদনুসারে জীবনের গতিধারা নিয়ন্ত্রিত করিতে পারে। মানসিক স্বাস্থ্য রক্ষার পক্ষে প্রথমোক্ত চিন্তা-ধারাই অনুকূল।

অবাস্তব ও অসম্ভব বাপার লইয়া ভাবনা করিলে মানসিক স্বাস্থ্য সহজেই নষ্ট হইবে। কল্পনাবিলাসী ব্যক্তি কোন কাজই সূষ্ঠাভাবে করিতে পারে না, এবং সেই ব্যক্তি অচিরেই স্বাভাবিক চিন্তা করিবার ও কাজ করিবার শক্তি হইতে বঞ্চিত হয়।

ভাববিলাসী ব্যক্তির বাস্তব সম্ভাব্য লোপ হইয়া যায়। ফলে অতি সহজেই তাহার মনের স্ফুটন নষ্ট হওয়া সম্ভব। বহুনা-
বিলাসী ব্যক্তিদিগকে গঠনমূলক কার্যে নিয়োগ করিলে সফল
পাইবার সম্ভাবনা আছে।

ভাবাবেগে পরিচালিত হওয়া বিপজ্জনক

মানুষের মনে অসংখ্য প্রকারের কামনা বাসনা উদ্ভিত হয় এবং
তাহার অনেকগুলি সহজাত প্রবৃত্তি হইতেই জন্মে। এই কথা
স্মরণ রাখিতে চাইবে যে, সভ্য সমাজে সহজাত প্রবৃত্তির সবকিছুই
চরিতার্থ করা সম্ভব নহে এবং সহজাত প্রবৃত্তির প্রেরণায় যে কামনা
বাসনা মনে জাগে তাহার মূল্যও বেশী নহে। যে দিকে মন যায়
সে দিকেই ছুটিয়া যাওয়া মূর্থতার পরিচায়ক। যদৃচ্ছাক্রমে চলিলে
সুখ নাই।

প্রত্যেকেরই শাস্ত্রচিন্তে বিবেচনা করিয়া দেখা উচিত যে,
কামনার বশবর্তী হইয়া কোন কাজ করিলে তদ্বারা তাহার জীবনের
আদর্শ তথা সমাজের মঙ্গল কি পরিমাণে সাধিত হইবে। বাস্তবতার
সঙ্গে জীবনধারাকে সংযোজিত করিতে হইবে। ভাবাবেগে চালিত
হইলে দুঃখ অবশ্যস্বাবী। ভাবাবেগে চালিত হইলে ব্যক্তিগত
অথবা সমাজগত কোন মঙ্গল কার্যই কেহ সাধন করিতে পারে না।

বিবিধ মনোভাব

মানুষের মনে নানারূপ ভাবের উদয় হয়। কতকগুলি মনোভাব সর্বতোভাবে বর্জনীয়, কারণ সেগুলি সর্বসময়েই অর্থহীন, নিষ্প্রয়োজনীয় ও অনিষ্টকর, যেমন—

অজ্ঞান (হীনমত্ততা) অথবা নিজেকে অপরাধী মনে করা কিংবা নিজেকে ছোট করিয়া দেখা। এইরূপ মনোভাব মানসিক ভেজ নষ্ট করে, মানুষকে দুর্বল করিয়া ফেলে। শুধু তাহাই নহে, মানসিক স্বাস্থ্য সতজেই নষ্ট করিয়া দেয়। হীনমত্ততা মানুষের মানসিক ব্যাধির পূর্বলক্ষণরূপে অনেক সময় প্রকাশ পায়।

অনেক সময় নিম্নলিখিত মন্ত্রে নারায়ণকে প্রণাম করা হয়—

“পাপোহং পাপকর্ম্মাহং পাপাত্মা পাপসম্ভবঃ ।

ত্রাহি মাং পুণ্ডরিকাক্ষ সর্বপাপহরো ভব ॥”

অর্থাৎ আমি পাপী, আমি পাপকর্ম্মকরী, আমি পাপাত্মা এবং পাপের ফলে আমার জন্ম—সর্বপাপহর নারায়ণ আমাকে ত্রাণ কর।

যে ব্রাহ্মণ এই মন্ত্র উচ্চারণ করে তাহার সাবিত্রী-দীক্ষা নিষ্ফল হইয়াছে। গায়ত্রীপাঠ ও জপদ্বারা তাহার কোন উপকারই হয় নাই। অমৃতের পুত্র মানব কখনও পাপাত্মা বা পাপসম্ভব নহে। এইরূপ শ্লোক পাঠ করিলে বা পাঠ করাইলে অহেতুকভাবে হীনমত্ততা আনয়ন করা হইয়া থাকে। ইহার কোন মার্থকতা নাই।

উপাসনা বিষয়ে এরূপ বিধি কোথাও থাকা সমীচীন নহে যাহাতে উপাসক হীনমগ্নতায় আক্রান্ত হইতে পারে।*

চৈতন্যচরিতামৃতে একটা সুন্দর কথা আছে—ভগবান বলিতেছেন,

“আমাকে ঈশ্বর বলে নিজে ভাবে তীন

তার প্রেমে বশ নহি নহি তার অধীন।”

সহজ কথায় বলিতে হয় যে, যদি মানুষ নিজেকে পাপী মনে করে তবে তাহার পাপাসক্ত হওয়া বিবিত্র নহে এবং পাপাসক্ত ব্যক্তির জীবনে সুখ নাই।

সংশয় অথবা সন্দেহ বায়ুগ্রস্ত হওয়া মানব জীবনের একটা অভিশাপ। ইহাধারা নিজের বা অপর কাহারও কোন উপকারত হয়ই না, বরঞ্চ মানসিক স্বাস্থ্য নষ্ট হইবার যথেষ্ট সম্ভাবনা থাকে। যাহাদের বাস্তব জ্ঞান কম এবং যাহাদের কোন সমস্যার মীমাংসা করিবার ক্ষমতা নাই, তাহাদেরই এইরূপ মনোবিকার হইয়া থাকে।

* মদীয় খ্রীষ্টতাত্ত্বিক মহামহোপাধ্যায় ড. দুর্গাচরণ সাংখ্যবেদান্ততীর্থ মহোদয়কৃত হিন্দু দর্শন—৩য় খণ্ড (শ্রীগোপাল বসুমতীকৃত ফেলোশিপ প্রবন্ধ) হইতে কিঞ্চিৎ উদ্ধৃত হইল—

শাস্ত্রোক্ত উপাসনা বহু শাখায় বিভক্ত হইলেও প্রধানতঃ তিন শ্রেণীতে বিভক্ত—সম্পদ উপাসনা, প্রতীকোপাসনা ও অহংগ্রহোপাসনা। তন্মধ্যে যে কোন এক দ্রব্য বা অপকৃষ্ট বস্তুর অপকৃষ্টতাব প্রচ্ছন্ন রাখিয়া তাহাকে যে, তদপেক্ষা উৎকৃষ্ট বস্তুরূপে উপাসনা, তাহার নাম সম্পদ-উপাসনা। যেমন পার্থিব মূর্ত্তিবিশেষে পরমেশ্বরের উপাসনা। কোন একটা অংশবিশেষকে যে, অংশরূপে বা পূর্ণ-বুদ্ধিতে উপাসনা,

অসূয়া (পরশ্রীকাতরতা) জীবনের শাস্তি নষ্ট করে। শুধু তাহাই নহে, এইরূপ মনোভাবাপন্ন ব্যক্তি নিজের কাজও স্তম্ভরূপে সম্পন্ন করিতে পারে না। মানুষ যে কোন অবস্থায় যে কোন বৃত্তি লইয়া থাকুক না কেন, তাহাতেই তাহার যশ ও উন্নতি হইতে পারে, কিন্তু অপরের উপর ঘৃণা পোষণ করিলে নিজের ক্ষতিই হয়। এই মনোভাব নিম্প্রয়োজনীয় এবং অতীব অনিষ্টকর।

প্রতিশোধ লইবার স্পৃহা এবং প্রতিশোধ লওয়া উভয়ই ক্ষতিকর। আক্রোশের বশবর্তী হইয়া অপরকে আঘাত করিলে, আঘাতই ফিরিয়া আসিবে—শাস্তি পাওয়া যাইবে না। তিতিক্ষা (অপরাধ সহনশীলতা) অভ্যাস করিতে হয়। ভগবানে যাহার পূর্ণ বিশ্বাস, শ্রীহরিকে যিনি আত্মসমর্পণ করিতে পারেন, তাহার

তাহা প্রতীকোপাসনা। যেমন ব্রহ্মের অংশভূত মনে ও আদিত্যে ব্রহ্মবুদ্ধিতে উপাসনা। আর উপাস্ত বিবয়ের সহিত উপাসকের যে, অভেদ-বুদ্ধিতে (অহংভাবে) উপাসনা, তাহার নাম অহংগ্রহোপাসনা। যেমন 'অহং ব্রহ্মাস্মি' আমি ব্রহ্ম ইত্যাকারে উপাসনা। এই তিনপ্রকার উপাসনাই সাধারণতঃ প্রচলিত ও প্রসিদ্ধ আছে।

অহং-পদবাচ্য আত্মা রাগদ্বেষাদি দোষে দূষিত আর পরমাত্মা ব্রহ্ম নিত্য নির্দোষ পরম পবিত্র। এমত অবস্থায় অহংপদবাচ্য আত্মাকে ব্রহ্মরূপে চিন্তা করা কখনই সম্ভব হইতে পারে না, এবং পরম পবিত্র পরমাত্মাকেও 'অহং'রূপে চিন্তা করা যায় না; কারণ তাহাতে ব্রহ্মের পবিত্রতার হানি করা হয়। এই কারণে আপাতদর্শনে ঐক্যপুংসংশয় হইতে পারে। বলা বাহুল্য যে, তত্ত্বদৃষ্টিতে ঐক্যপুংসংশয় আসিতেই পারে না; কারণ, জীবাত্মাও প্রকৃতপক্ষে রাগদ্বেষাদি দোষযুক্ত নহে, পরন্তু নিত্যমুক্ত ও বিশুদ্ধ।

পক্ষে অপরাধ-সহনশীল হওয়া সহজ, অন্য লোকের পক্ষে বঠিন।*

অপর পক্ষে কতকগুলি মনোভাব আছে যেগুলি মাত্রামত কোন অপকার করে না, যেমন আশুগতা, সাহস, সচ্ছিত্তা, বাস্তুবতা, সরলতা, বদান্যতা, দানশীলতা, উদারতা, ইত্যাদি। এই সকল চিত্তবৃত্তির বাল্গা ভাল নহে। বিচার বিবেচনারা বাস্তবতার সঙ্গে সামঞ্জস্য রক্ষা করিবার জন্য কতটুকু প্রয়োজন তাহা ঠিক করিয়া সেই হিসাবে কাজ করা সমীচীন। অবশ্য চিত্তবৃত্তিরোধ করা খুবই কঠিন এবং অনিপুণভাবে রোধ করিবার চেষ্টা করিলে কুফল ফলিবার যথেষ্ট সম্ভাবনা রহিয়াছে। সাধারণতঃ চিত্তবৃত্তি রোধ করিবার জন্য গৃহী লোকের একটী সহজ উপায় হইল ঈশ্বরানুরক্তি। “যেন তেন প্রাকারেণ মনঃ কুষে নিবেশয়েৎ”—সকল প্রকার মানসিক অশান্তি, চিত্তচাক্ষুশ্য তথা দুঃখ হইতে নিষ্কৃতি পাইতে হইলে ঈশ্বর-আশ্রয়ই একমাত্র সহজ উপায় এবং ইহা অমোঘ।

—0—

* তিরস্কা বিপ্রলক্ষ্যঃ

শপ্তাঃ ক্রিপ্তা হতা অপি।

নাস্ত তৎ প্রতিকূর্বন্তি

তদুক্তাঃ প্রভবোহপি হি। শ্রীমদ্ভাগবত ১।১৮।৪৮

নিমিত্ত, বঞ্চিত, শাপগ্রস্ত, অবজ্ঞাত এবং তাড়িত হইয়াও ঈশ্বরানুরক্তগণ প্রতীকারের সামর্থ্য থাকিলেও তাহারা কিছুই করেন না।



১৭৭৭

P৭৭/১৩৫

দ্বিতীয় অধ্যায়

জাগ্রতচেতন—সুপ্তচেতন—সংস্কার

মনোবিজ্ঞানের সাধারণ জ্ঞান মানসিক সুস্থতা রক্ষা করিতে যথেষ্ট সহায়তা করে। কারণ, মনোবিজ্ঞানের সূত্র ধরিয়া মানসিক ক্রিয়া ও মনোবৃত্তি সমূহের উৎস বুঝিতে পারা যায়। মনো-বিজ্ঞানের সাহায্যে মনোবৃত্তিগুলির রহস্য জানিতে পারিলে অনেক অমূলক আশঙ্কা হইতে সহজে মুক্তি পাওয়া যায়। যদি কেহ মনোবিজ্ঞানের সহজ সূত্র কয়টি আয়ত্তে আনিতে পারে তবে তাহার চিন্তার স্বচ্ছতা আসে এবং নানারূপ চিন্তাচঞ্চল্য ও মানসিক ব্যাধি হইতে ত্রাণ পাইতে পারে।

প্রথমঃ চেতনা বা চৈতন্য সম্বন্ধে পরিষ্কার ধারণা থাকা প্রয়োজন। এই বিষয়ে দুইটি প্রশ্ন আমাদের মনে আসে।—

২। চেতনা বলিতে কি বুঝা যায় ?

১। চেতনা দ্বারা মানুষ কিরূপে সমগ্রভাবে এই বিশ্বসংসারকে গ্রহণ করিতে পারে ?

যাবতীয় ইন্দ্রিয়ই * চেতনার অন্তর্ভুক্ত কর্মক্ষমতাহীন। যে শক্তি

* ইন্দ্রিয় তিন প্রকার—

১। কর্পোরেলিয়—বাক, পাণি, পাদ, পায়ু ও উপস্থ।

২। জ্ঞানেলিয়—চক্ষু, কর্ণ, নাসিকা, জিহ্বা ও ভ্রু।

৩। অন্তরেলিয়—মন, বুদ্ধি, অহঙ্কার ও চিত্ত।

দ্বারা মানুষের সমুদয় ব্যবহার ও কার্যের ব্যাখ্যা করা যায় তাহাকে চেতনা বা চৈতন্য নাম দেওয়া হইয়া থাকে। চৈতন্যকে একটা 'ভাণ্ডার' ঘরের সহিত তুলনা করা যাইতে পারে—যেখানে মানব জীবনের ব্যবসায় উপলব্ধি ও অভিজ্ঞতা জন্মান্বিত সঞ্চিত হইতে থাকে। তাহা হইলে এই কথাই বলা যায় যে, অভিজ্ঞতা বা উপলব্ধির রূপ পরিবর্তন হইতে পারে, কিন্তু তাহা কখনও ধ্বংস হয় না। এই চৈতন্যকে একটা গভীর সমুদ্রের সহিতও তুলনা করা যাইতে পারে যাতার গভীরতা বা সীমানা বর্ণনা করা যায় না। এই চৈতন্যরূপ সমুদ্রে জীবনের সমগ্র অনুভূতি আসিয়া সঞ্চিত হয়। জ্ঞানেন্দ্রিয়রূপ নদীসকলদ্বারা অনুভূতিগুলি আসিয়া থাকে এবং নানানভাবে শ্রেণীবদ্ধ হইয়া সঞ্চিত হয়। সমগ্র অনুভূতি মিলিয়া ধারণার সৃষ্টি করে এবং সকল প্রকার ধারণা একত্রিত হইয়া জীবন-ধারা রচিত হয়। অনুভূতিগুলি যখন চেতনাতে সঞ্চিত হয় তখন তাহাদের সাদৃশ্যানুসারে শ্রেণীবদ্ধভাবে সঞ্চিত হইয়া থাকে, এবং যখন যে ঘটনা সংঘটিত হয় সেই ঘটনার কাল ও অনুভূতির সহিত সংযোজিত হইয়া থাকে।

আমাদের প্রত্যেকের প্রকাশ চেতনার অন্তরালে এক গভীর অপ্রকাশ চেতনা বিরাজমান রহিয়াছে। প্রকাশ ও অপ্রকাশ চেতনা কাহাকে বলে তাহা জানা প্রয়োজন। কোন বিষয়ে যখন মনঃসংযোগ হয় তখন কেবল সেই বিষয়টাই সর্বস্বার্থে চেতনাকে আশ্রয় করে, যদিও অগ্ণাত বিষয় আংশিকরূপে আসিতে

পারে। মন এক সময়ে একটীমাত্র বিষয় গ্রহণ করিতে পারে—
অত্যাশ্রয় বিষয় সে সময় চাপা পড়িয়া যায়। কিন্তু একরূপ তৃপ্তি-
গতিতে মন বিষয় হইতে বিষয়ান্তরে ধাবিত হইতে পারে যে, মনে
হয় যেন একসময়েই কতকগুলি বিষয়ে মনঃসংযোগ হইয়াছে।

যে বিষয়ে মনঃসংযোগ হয় সেই বিষয়টী মুখ্য বলিয়া বোধ হয়।
যে হেতু মন একসময়ে একটীমাত্র বিষয়ে আবদ্ধ হইতে পারে, সেই
হেতু কোন বিষয়ে যদি তীব্র মনঃসংযোগ করা যায় তবে অত্যাশ্রয়
বিষয় হইতে সেই বিষয়টী মুখ্য হইয়া দাঁড়াইবার ফলে অন্য সকল
অনুভূতি নিস্তেজ হইয়া পড়ে। এইরূপে একটীমাত্র অনুভূতিকে
প্রাধান্য দিয়া মানুষ অপর সকল অনুভূতি সম্বন্ধে উদাসীন হইয়া
যায়। ফলে তাহার চিন্তে সক্ষীর্ণতা আসে এবং অধিক দিন এই-
ভাবে চলিলে মনের সুস্থতা নষ্ট হইতে পারে।

চেতনার যে অংশের উপর মনঃসংযোগ করা হয় তাকে বলা হয়
সচেতন জ্ঞান (প্রকাশ চেতন বা জাগ্রত চেতন), আর যে
অংশ তখন মনের বাহিরে থাকে তাহাকে বলা হয় সূপ্ত চেতন
(অপ্রকাশ চেতন)। যে জ্ঞান একসময়ে সচেতন থাকে তাহাই
অন্য সময়ে সূপ্ত চেতনে যাইতে পারে। এই উভয় প্রকার চেতনা
মানুষের জীবনকে চাৰিত করিয়া থাকে। মানুষ সচেতনভাবে কাজ
করে, কিন্তু অপ্রকাশ চেতনাও (সংস্কারে রূপান্তরিত) তাহার
জীবনের বহু কাজ, চিন্তা ও মনোভাব নিয়ন্ত্রিত করে।

সহজাত বৃত্তি

সহজাতবৃত্তিগুলির মানব জীবনের উপর প্রভাব খুব বেশী এবং জীবনকে চালিত করিতে ইহাদের ক্ষমতাও যথেষ্ট। চেতনার উপরেও সহজাত বৃত্তিগুলির প্রভাব যথেষ্ট পরিমাণে লক্ষিত হয়।

কোন বিশেষ উদ্দীপক বস্তুর সান্নিধ্য পাইলে একটি পূর্ব-নির্দিষ্টরূপে ক্রিয়া করিবার যে জন্মগত প্রবণতা, তাহাকে সহজাত প্রবৃত্তি বলা হয়। এই যে জন্মগত প্রবণতা তাহা সমগ্র জীবজগৎ তথা মানব জাতির মধ্যে দৃষ্ট হইয়া থাকে, এবং কোন ব্যক্তি-বিশেষেও ইহার ব্যতিক্রম নাই।

সহজাত প্রবৃত্তি মানবের কর্ম জীবনে শক্তির উৎস। সহজাত প্রবৃত্তি বিশ্লেষণ করিলে তিনটী অংশ আছে বুঝিতে পারা যায়।—

- ১। উদ্দীপক বস্তু বা ক্রিয়া যাহার সান্নিধ্যে উদ্দীপনা আরম্ভ হয় ;
- ২। যাহার ফলে মনে ভাবাবেগ আসে ;
- ৩। তৎপর সেই ভাবাবেগের প্রতিক্রিয়া প্রকাশ।

বিভিন্ন ব্যক্তির মনে একই বস্তুদ্বারা ভিন্ন ভিন্ন ভাবাবেগের সঞ্চার হইতে পারে, যথা—

“অতো মাঃসময়ী যোষিৎ
কাচিদম্মা মনোময়ী।

মাংসময়ী অভ্যেদোহপি

ভিচ্ছতেহত্র মনোময়ী ॥” ভক্তিরসায়ন ২৫ ।

যে হেতু মানসিক সংকল্পভেদে একই বস্তু নানারূপে দৃষ্ট হইতে পারে, সেই হেতু বলিতে হইবে যে, মাংসময়ী স্ত্রীমূর্তি একটি বস্তু আর মনোময়ী স্ত্রীমূর্তি অপর একটি পৃথক বস্তু । মাংসময়ী স্ত্রীমূর্তি সকলের নিকট সমান হইলেও মনোময়ী স্ত্রীমূর্তি বিভিন্ন অর্থাৎ একই মাংসময়ী মূর্তি বিভিন্ন লোকের বাসনা বা মনোভাব অনুসারে বিভিন্ন আকারে দৃষ্ট হইয়া থাকে ।

এই বিষয়ে একটি সুন্দর উদাহরণ শ্রীমদ্ভাগবত হইতে উদ্ধৃত করা হইল । গজেন্দ্র বধ করিয়া রাম-কৃষ্ণের মল্লক্ষেত্রে প্রবেশ কালে ভগবান শ্রীকৃষ্ণকে পৃথক্ পৃথক্ ব্যক্তি নিজেদের মনোভাব বশতঃ পৃথক্ পৃথক্ভাবে দেখিতে লাগিল—

“মল্লানামশনি নৃণাং নরবরঃ

স্ত্রীণাং স্মরো মূর্তিমান্

গোপানাং সজ্জনোহসতাং ক্ষিত্তিভুজাং

শাস্তা স্বপিত্রোঃ শিশুঃ ।

মৃত্যুর্ভোজপতে বিরাড়বিদুষাং

তত্ত্বং পরং যোগিনাং

বৃক্ষীণাং পরদেবতেতি বিদিতো

রজঃ গতঃ সাব্রজঃ ॥

শ্রীমদ্ভাগবত ১০।৪৩।১৭ ।

অর্থাৎ অগ্রজের সহিত রঙ্গভূমিতে উপস্থিত হইয়া ভগবান শ্রীকৃষ্ণ বিভিন্ন প্রকৃতির জনসমূহের নিকট বিভিন্নরূপে প্রকাশমান হইলেন। যেমন—মল্লদিগের অন্তঃকরণ ঘেষদুষ্ট বলিয়া তাহাদের নিকট তাঁহার স্বভাব-সুকুমার অঙ্গ বজ্রকঠিন বোধ হইল; অপরাপর মথুরাবাসীদিগের চিত্তে ঘেঘাদিভাব না থাকায় তাহাদের নিকট তিনি রূপগুণাদিতে শ্রেষ্ঠরূপে প্রতিভাত হইলেন; জনন্যাদি ব্যতীত অন্যান্য স্ত্রীলোকদিগের হৃদয় প্রেমরসে অভিষিক্ত থাকায় তাহাদের নিকট তিনি সাক্ষাৎ মনুথরূপে প্রতীয়মান হইলেন; সখ্যরসের অবস্থিতি হেতু গোপগণ তাঁহাকে স্বজন মনে করিল; অসৎ নৃপতিগণের চিত্তে ক্রোধ থাকায় তাহারা তাঁহাকে শাসকরূপে দেখিল; বাৎসল্যরস বশতঃ নন্দ-বনুদেব অথবা বনুদেব-দেবকী তাঁহাকে শিশুরূপে দেখিলেন; ভয়ার্ত্ত ভোজরাজ কংস সর্ব-জীবসুহৃদ শ্রীকৃষ্ণকে সাক্ষাৎ মৃত্যুস্বরূপ মনে করিলেন; ভগবানের লীলামাধুর্য্য বুঝিতে অক্ষম হওয়ায় কংসের পুরোহিতাদি জনগণ তাঁহাকে প্রাকৃত মনুষ্যরূপে বুঝিল; শাস্ত্ররসের প্রভাব বশতঃ সনকাদি যোগিগণ তাঁহাকে পরম ব্রহ্মরূপে দেখিলেন; এবং দাস্ত্ররসের অধীন হইয়া বৃষ্ণিগণ তাঁহাকে উপাস্ত্র পরমেশ্বর মনে করিল।

মনে কোন বিশেষ ভাব কেন উদ্ভিত হইল তাহা লইয়া বিব্রত হইবার হেতু নাই, কিন্তু ভাবাবেগে চালিত হইয়া কিরূপ কাজ করা হইল তাহাই বিচার্য্য বিষয়। মনে কোন ভাবের আবেগ

আসিলে সেই ভাবাবেগে চালিত হইয়া যে কাজ করা হইল তাহার জন্য ব্যক্তিবিশেষ নিশ্চয়ই দায়ী, কিন্তু সেই মনোভাবের জন্য সে কোনক্রমেই দায়ী নহে। অতএব সহজাত মনোবৃত্তি সকল যদিও জীবনের নানা কষ্টে শক্তি দান করে, তথাপি অস্বাভাবিক শক্তির মতই ইহাকে বুঝিতে হইবে, নিয়ন্ত্রিত করিতে হইবে এবং সুনির্দিষ্টভাবে চালিত করিতে হইবে। নতুবা অববাচীনের মত যে কোন প্রকার মনোবৃত্তিকে চরিতার্থ হইতে দিলে ব্যক্তিবিশেষের বা সমাজের নানারূপ ক্ষতি হইবে।

অনেক সময় ভাবাবেগে ভ্রান্ত পথে চালিত হইয়া মানুষ নিজের ও অপরের মহা অনিষ্ট সাধন করে এবং জীবনের উচ্চ আদর্শ হইতে বিচ্যুত হইয়া জীবনকে বিষময় করিয়া তোলে। কেবলমাত্র তাহাই নহে, সে মনের স্তম্ভতা হারাইয়া ফেলিয়া নানারূপ অশান্তিতে ভুগিয়া থাকে এবং ক্রমে মানসিক শক্তি হারাইয়া মানসিক ব্যাধিগ্রস্তও হইতে পারে। ভ্রান্ত পথে চালিত হইয়া কত শক্তির যে অপচয় হয় তাহা বর্ণনাতীত। বিশেষতঃ সেই ব্যক্তি যদি কোন পরিবারের কর্তা হয় অথবা কোন রাষ্ট্রের কর্ণধার হয়, তবে সে পরিবার বা রাষ্ট্রের ধ্বংসের কারণ হইতে পারে। ইতিহাস সাক্ষ্য দিবে যে, ভাবাবেগে, ভ্রান্ত পথে চালিত লোক নিজের এবং সমাজের কতই না অনিষ্ট করিয়াছে।

সভ্যতার সঙ্গে সঙ্গে মানুষকে অনেক প্রকার ভাববিলম্ব পরিত্যাগ করিতে হইয়াছে। অনেক ইচ্ছা পূরণ হইবার নহে ;

সমাজে বাস করিতে হইলে স্বেচ্ছামত কার্য্য করা সম্ভব নহে এবং নিধেয়ও নহে। অতএব কোন ব্যক্তিকে সুস্থ মনে সমাজে বাস করিতে হইলে তাহাকে বুদ্ধিদ্বারা এবং আদর্শের দ্বারা পরিচালিত হইতে হইবে। সত্য বটে, ভাবাবেগ খুব শক্তিশালী, কিন্তু ইহাকে নিয়ন্ত্রিত করিতেই হইবে। অবশ্য ইহা ঠিক যে, মনে নানাভাবে উদয় হইবেই—ইচ্ছা সহজাত, কিন্তু বুদ্ধিবিরেচনা সহকারে অবাঞ্ছিত ভাবসকল দমন করিতেই হইবে। কেন মনে কোন বিশেষ ভাব আসিল তাহা লইয়া মাথা ঘামান উচিত নহে।

মনকে একাদশ ইন্দ্রিয় বলা হইয়া থাকে। ইহা একাধারে জ্ঞানেন্দ্রিয় ও কর্ম্মেন্দ্রিয়, অর্থাৎ ইহাদ্বারা অনুভব করা যায় এবং মনন করা যায়। অন্যান্য ইন্দ্রিয় কেবল বর্ত্তমান বিষয়কে গোচরে আনিতে পারে, মন কিন্তু অতীত, বর্ত্তমান ও ভবিষ্যৎ বিষয়কে গোচরে আনিতে সমর্থ হয়, এবং ঐ সকল বিষয়ে চিন্তা করিতে পারে। মনঃসংযোগ সময়ে মাত্র একটা বিষয়ই মনের গোচরে আসে এবং অন্যান্য বিষয় স্পষ্ট চেতনায় অবস্থান করে।

যখন কোন বিষয় মনের গোচরে আসে, তখন তাহা স্মৃতির কাজ এবং তখন অন্যান্য বিষয় মনের অগোচরে সংস্কাররূপে বিদ্যমান থাকে। সংস্কার মানবের জীবনধারা বহুল পরিমাণে নিয়ন্ত্রিত করিয়া থাকে।

মনের অসংখ্য কামনা পূরণ হইবার নহে—বিশেষতঃ বর্ত্তমান

সভ্য সমাজে । এমন্য অনেক প্রকার কাগনা অতৃপ্ত থাকিয়া যায় । মন যাহা চাহে বুদ্ধিবিশেষণার দ্বারা তাহা হইতে নিবৃত্ত হইয়া, অভিপ্রেত বিষয় পরিত্যাগ করিয়া, মানুষ অনেক সময় অনভিপ্রেত কার্য্য করিতে বাধ্য হইয়া জীবনকে ইচ্ছার বিরুদ্ধে চালিত করিয়া থাকে । এই অতৃপ্ত কামনার ফলে উদ্ভব হয় “অন্তর্দ্বন্দ্ব” ।

সহজাত প্রবৃত্তি এবং জ্ঞান বুদ্ধির প্রভেদ অথবা আদর্শের প্রভেদ মানুষের অন্তর্নিক্ষেপ বৃদ্ধি করে । এবং তাহার ফলে নানারূপ মানসিক দুর্বলতা, এমন কি মানসিক ব্যাধি পর্য্যন্ত আসিতে পারে । এই অন্তর্দ্বন্দ্ব মানুষের জীবনে অহরহঃ ঘটিয়া থাকে, ইহা মানব জীবনে অবশ্যসত্ত্বাবী ।

বহু লোক এই অন্তর্দ্বন্দ্বের কোন সুমীমাংসা করিতে সক্ষম হয় না, আবার অনেকে ইচ্ছা করিয়া ইহার মীমাংসা করে না, ভাবে কালে সকল ঠিক হইয়া যাইবে । যখন এই দ্বন্দ্ব কাহারও অপ্রকাশ চেতনায় (সংস্কারে) দানা বাঁধে, তখন সেই ব্যক্তি নিজেকে প্রকৃতরূপে চালিত করিতে অসমর্থ হয়, এবং প্রায়শঃ মানসিক চাপকলো ভুগিয়া থাকে, যাহার ফলে সে সহজেই উদ্বেজিত হয় । কারণ, সূপ্ত চেতন (অপ্রকাশ চেতন) এরূপ অমীমাংসিত দ্বন্দ্ব পছন্দ করে না, সেখানে একপ্রকার বুঝাপড়া হয়, এবং সেই বুঝাপড়া এমনভাবেই হয় যে, তাহাতে মানসিক স্বাস্থ্য নষ্ট হইবার যথেষ্ট সম্ভাবনা থাকে এবং স্নায়বিক দুর্বলতা ঘটিতে পারে ।

অতএব যখনই কোন অন্তর্দ্বন্দ্ব ঘটিবার কারণ উপস্থিত হইবে

তখনই উহার মীমাংসা করা একান্ত প্রয়োজন। চেতন জ্ঞানে তাহার মীমাংসা করিতে হইবে, এবং যে পথই স্থির করা তউক উহার ভাল মন্দ লইয়া সেই পথকে পূর্ণ দায়িত্ব সহকারে গ্রহণ করিতে হইবে। সেই দৃষ্টিকে কখনও অমীমাংসিত রাখিয়া সুস্থ চেতনকে ভোলপাড় করান সম্ভব নহে। মানসিক সুস্থতা বজায় রাখিতে হইলে মধ্য পথ চলিবে না, যাহা কিছু মীমাংসার তাহা সুখের হউক বা দুঃখের হউক সচেতন জ্ঞানেই নিষ্পন্ন করিতে হইবে।

সহজাত প্রবৃত্তি নিরোধ করিলে অনিষ্ট হয়—এরূপ ধারণা অনেকের আছে। তাহাদের ধারণা—“মন যাহা চাহে করিয়া লও, দু’দিনের এই সংসার।” কিন্তু এরূপ ধারণা মঙ্গলপ্রদ নহে।

প্রত্যহ প্রত্যেককেই চিন্তাবৃত্তি কিছু পরিমাণে নিরোধ করিতে হইবে। যদি বিবেচনা পূর্বক তাহা করা হয় এবং প্রবৃত্তি নিরোধ কার্যটি অসহনীয় না হয় তাহা হইলে ইহা কোন ক্ষতি করিবে না। মানুষ একটু অভ্যাস করিলে অনেক কিছুই সহ্য করিতে পারে। সত্য কথা বলিতে কি, সহজাত প্রবৃত্তিগুলির ভাল-মন্দ বিচার না করিয়া নিরোধ এবং সেই নিরোধের জন্য যে যন্ত্রণাভোগ, এই দুই মিলিয়া মানসিক উত্তেজনা বৃদ্ধি করে। প্রবৃত্তির দমনই মানসিক ব্যাধির কারণ নহে; শুদ্ধভাবে সমাজে বাস করিতে হইলে বহু প্রবৃত্তিই দমন করিতে হইবে। সকলেরই ইহা স্মরণ রাখা কর্তব্য যে, যখন মনে কোন প্রবৃত্তির উদয় হইবে তখন দেখিতে হইবে,

তাহা চরিতার্থ করিলে কি বাঞ্ছিত ফললাভ হইবে এবং চরিতার্থ না করিলেই বা কি ক্ষতি হইবে। সুখ সুখ করিয়া যাহা মনে আসে তাহা করিলেই বিপদ এবং লিপ্সা পূরণ না হইলে বিষাদগ্রস্ত হওয়া অধিকতর বিপজ্জনক। সংযমে কোন কুফলের আশঙ্কা নাই, কিন্তু অসহিষ্ণুতাই যত অনিষ্টের মূল।

সুখদুঃখের ভাবনা অবচেতন মনের ক্রিয়া বহুল পরিমাণে নিয়ন্ত্রিত করে। যে কোন ঘটনা হউক, তাহা হয় সন্তোষজনক (প্রিয়) নতুবা অসন্তোষজনক (ভয়), আনন্দকর অথবা দুঃখকর। এই সুখদুঃখ বোধের সহিত ঘটনাগুলি কালক্রমে জুপ্ত চেতনে সঞ্চিত হইয়া থাকে এবং সেখান হইতে মানবের আচার ব্যবহার নিয়ন্ত্রিত করে।

মানুষের স্তম্ভ এই যে, যাহা কিছু দুঃখজনক তাহা সে পরিহার করে এবং যাহা কিছু সুখজনক তাহা সে অনুসরণ করে। শিশুদের এই প্রবৃত্তি অতি প্রবল, কিন্তু বয়স্ক লোকের পক্ষেও এই প্রবৃত্তি সমভাবে ক্রিয়া করে। প্রত্যেক কার্যে সুখ-দুঃখের বিচার করিলে এই সংসারে নানারূপ পরিবেশের সহিত নিজের সামঞ্জস্য বিধান কঠিন। প্রাপ্তবয়স্ক দায়িত্বশীল ব্যক্তির ইহা অবশ্য স্মরণ রাখিতে হইবে যে, কোন কিছু দুঃখজনক হইলেই তাহা হইতে দূরে থাকা এবং কোন কিছু সুখজনক হইলেই তাহাতে আসক্ত হওয়া কোনক্রমেই উচিত নহে। একটী বিষয় পরিস্কার-রূপে বুঝিতে হইবে যে, দুঃখকে যে যত ভয় করিবে দুঃখ তাহাকে

ততই পাইয়া বসিবে, অর্থাৎ দুঃখকে এড়াইবার জন্য যে চেষ্টা তাহাতে অধিকতর দুঃখ পাইবারই সম্ভাবনা। সেইরূপ যে যত সুখের পিছনে ছুটিবে সুখ তাহার নিকট হইতে তত দূরে চলিয়া যাইবে। মানুষের সুখ-দুঃখবোধ থাকিবেই, তথাপি যখন যে কার্য্যটি সে করিতেছে তখন সেই কার্য্যটিকেই তাহার বিচার করিয়া দেখিতে হইবে; ব্যক্তিগত সুখ-দুঃখ বিচার করিয়া কার্য্য করিতে হইলে তাহার পক্ষে অনেক কার্য্য করা সম্ভব হইবে না।

আপাততঃ সুখদায়ক কার্য্য পরিণামে ব্যক্তি বিশেষের তথা সমাজের মঙ্গলদায়ক হইতে পারে, এবং আপাততঃ সুখদায়ক কার্য্য তাহার নিজের ও দেশের মহা অনিষ্টের কারণ হইতে পারে। মানসিক স্বাস্থ্য বজায় রাখিতে হইলে উপরের কথাগুলি সকল সময় স্মরণ করিয়া চলিতে হইবে।

ব্যক্তিগত সুখদুঃখের মাপকাঠিতে কোন কার্য্য বিচার করিলে কুফলের সম্ভাবনাই অধিক। হেয়-উপাদেয় বোধ রহিত হওয়া সকল সময় সম্ভব নহে, তথাপি উহা লইয়া সকল সময় মাথা ঘামাইলেও লাভ নাই। যে কার্য্যটি করা হইল বা করা হইবে সমগ্রভাবে তাহার প্রয়োজনীয়তার বিষয়ই বিচার করিতে হইবে—ব্যক্তিগত সুখদুঃখ সকল সময় বিবেচনা করিলে চলিবে না।

মানুষ জীবনে নানা ঘটনা ও নানাপ্রকার লোকের সংশ্রবে আসিয়া থাকে। কখনও সে সেই সকল ঘটনার সহিত নিজে জড়িত হয়, আবার কখনও বা দর্শক মাত্র থাকে—সেই সকল ঘটনা

প্রত্যক্ষভাবে তাহার ভালমন্দ করিতে পারে না। অবশ্য মানুষ সামাজিক জীব; সমাজের যে কোন লোকের কার্যের ফলাফল তাকে সঙ্গে সঙ্গে ভোগ করিতে না হইলেও ভবিষ্যতে তাহার ভোগ করিবার সম্ভাবনা থাকে। দৈনন্দিন জীবনে সে যে সকল লোকের সংশ্রবে আসে তাহাদের কতক বন্ধুভাবাপন্ন, কতক বা উদাসীন এবং কতক শত্রুভাবাপন্ন—যাহাদের দ্বারা তাহার অনিষ্ট হইয়াছে বা হইতে পারে বলিয়া সে মনে করে। এই সকল ঘটনা ও লোক সম্বন্ধে তাহার মনোভাব সঠিকরূপে নির্ণয় করা কর্তব্য এবং প্রকৃত অবস্থা উপলব্ধি করা প্রয়োজন। কারণ তাহার এই অভিজ্ঞতা সচেতন মনে থাকিতে পারে অথবা হয়ত শীঘ্রই স্তম্ভ চেতনাতে চলিয়া যাইতে পারে। যদি সে প্রকৃতভাবে ঘটনাটি গ্রহণ করিতে না পারে তবে তাহার ফল শুভ হইবে না।

মানুষের স্বভাব এই যে, সে সচরাচর ঘটনাগুলিকে হয় খুব বড় করিয়া দেখে, নহেত খুব ছোট করিয়া দেখে। যদি কোন ঘটনা দুঃখের কারণ হইয়া থাকে তবে সাধারণতঃ তাহাকে খুব বড় করিয়াই দেখিয়া থাকে। এমনও হয় যে, কোন ঘটনাকে সে ভুলক্রমে দুঃখের মনে করিয়া চেতনাতে সঞ্চিত করিয়া রাখে এবং কালে সেই দুঃখামুভূতির প্রতিক্রিয়া হিসাবে এমন কাণ্ড করিয়া বসে যাহা কখনও তাহার করার প্রয়োজন হইত না। যদি সে ঠিকভাবে বিচার করিয়া ঘটনাটিকে গ্রহণ করিতে পারিত তাহা হইলে ঐ প্রকার বিসদৃশ কাজ করিবার প্রবৃত্তি তাহার হইত না।

তুচ্ছ একটি ঘটনাকে যদি কোন লোক ভয়ঙ্কর মনে করে এবং সেইভাবেই উহাকে গ্রহণ করে, তবে সেই ভাবনা তাহার চেতনায় প্রবেশ করিয়া, কালক্রমে স্মরণে না থাকিয়া সুপ্ত চেতনায় গম্ভীর হইলেও সেই কল্পিত ভয়ঙ্কর ঘটনা হইতে নিষ্কৃতি পাইবার জন্ম সে অস্বাভাবিক যে কোন প্রকার কাজ করিতে পারে। ভয়ত বাহির হইতে তাহাকে স্বাভাবিক প্রকৃতির বলিয়াই মনে হইবে, কারণ তাহার সচেতন মন স্বাভাবিক ভাবেই চলিতে চাহে। অতএব যে কোন ঘটনাকে তাহা সংঘটিত হইবার সময়েই ভালমন্দ যাহাই হউক, প্রকৃতভাবে স্থির করিয়া গ্রহণ করা কর্তব্য, এবং সেই ঘটনার সহিত ব্যক্তিগত সুখদুঃখের ভাবনা যতটা সম্ভব বর্জন করা সম্ভব। কারণ, ব্যক্তিগত সুখদুঃখের ভাবনা ঘটনাটিকে বিকৃত করিয়া দেখিবার সুযোগ দেয়, এবং তাহাই সচরাচর লক্ষ্য করা যায়। অনেক সময় ঘটনার বিকৃত রূপ মানুষকে অস্বাভাবিক প্রতিক্রিয়ায় প্ররোচিত করে এবং মনোনিষ্কার ঘটাইয়া থাকে। এখানে একটি কথা স্মরণ রাখিলে বিশেষ উপকার হইবে যে, “পৃথিবীতে যে কোন লোক বা যে কোন ঘটনা জীবনে আমাদের সংশ্রবে আসে, তাহা বিশ্ববিধাতার নির্দেশেই আসিয়া থাকে এবং তাহা সঙ্গতিগত ভাবে আমাদের মঙ্গলের জন্মই আসে।”

সকল সময়ে উপরের কথাটি মনে রাখা সহজ নহে—ভগবানে নিশ্চল ভক্তি থাকিলেই তাহা সম্ভব। সঁখর করুণাময় ইহা মনে রাখিতে পারিলে মানুষ অনেক দুঃখকষ্ট হইতে পরিত্রাণ পাইতে

পারে। ঐশ্বর শব্দের অর্থই হইল সর্বনিয়ন্তা। ভগবানের সর্ব-
নিয়ন্তৃত্ব অনুভব করিয়া তাঁহার আশ্রয় লইতে পারিলে কোন
ঘটনা মানুষকে বিচলিত করিতে পারিবে না। সুখদুঃখের চিন্তাই
মহা অনিষ্টকর।*



* চিন্তানলে সজীব দেহ দগ্ধ হইয়া থাকে এবং তাহা প্রাণী মাত্রেয়ই অসহনীয়।
আর চিত্তানলে প্রাণহীন দেহ দাহ করা হয়। সেইজন্তু চিত্তা ও চিন্তার মধ্যে চিন্তাই
অধিকতর দুঃখদায়ক।

“চিন্তাচিত্তা বিন্দুমতী

চিত্তাতো দশধাধিকা।

চিত্তা মহতি নিষ্কাং

সজীবো দহাতেহনয়া।”

প্রাচীন বচন

অর্থাৎ যেমন কোন সংখ্যায় বিন্দু সংযোগ করিলে তাহা দশগুণিত হইয়া থাকে,
সেইরূপ ‘চিত্তা’ শব্দে বিন্দু সংযোগ করিলে তাহা চিন্তারূপে চিত্তাপেক্ষা দশগুণ ক্লে-
শদায়ক হইয়া থাকে। যে হেতু চিত্তানলে প্রাণহীন দেহ দগ্ধ হয়, কিন্তু চিন্তানলে
সজীব দেহ দগ্ধ হয়, সেই যেতু চিন্তাব্লিষ্ট জীবের মরণাধিক ক্লেশ ভোগ করিতে হয়।

তৃতীয় অধ্যায়

মানসিক স্বাস্থ্য বজায় রাখিতে হইলে বিবেচনা
ও বুদ্ধির একান্ত প্রয়োজন।

সাধারণ মানুষের অসুবিধা এই যে, তাহার মনোবৃত্তি শিশু-
কালে বহুল পরিমাণে নির্দ্বারিত হইয়া যায়। সেই কারণে
প্রাপ্তবয়স্ক হইলেও, যদিও সে ঘটনাটির প্রকৃত রূপ আংশিক
পরিমাণে বুঝিতে পারে, তথাপি সংস্কারবশে প্রকৃতভাবে গ্রহণ
করিতে অপারগ হয়। শিশুকালে অর্জিত তাহার সংস্কার তাহার
বিবেচনাশক্তি স্থান করিয়া দেয়।

শিশুরা সহজেই উত্তেজিত হয়। বয়স্ক লোকেরা পরিপক্ব
বুদ্ধিধারা যে কোন ঘটনা বিচার করিতে পারে এবং সহজাত প্রবৃত্তি
নিয়ন্ত্রণ করিতে সক্ষম হয়। কিন্তু শিশুরা অপরিপক্ব বুদ্ধিধারা
কোন কিছু ভালমন্দ সহজে বুঝিতে পারে না। শিশুকালে যেকোন
কার্য্যদ্বারা শিশুর ভাবাবেগ প্ররোচিত হয়, বয়স হইলেও কেহ কেহ
তাহা সংশোধন করিতে পারে না। ইহার ফলে প্রাপ্তবয়স্ক হইলেও
তাহাকে প্রবৃত্তির দাস হইতে হয়। তাই দেখা যায় যে, শিক্ষিত
বুদ্ধিমান লোকও অনেক সময় এমন শিশুসুলভ অস্বাভাবিক কাজ
করিয়া বসে যে, তাহার কোন যুক্তি খুঁজিয়া পাওয়া যায় না। এই
শ্রেণীর লোকের সব কিছু নূতন করিয়া ভাবিয়া দেখা সমীচীন।

পূর্বের বলা হইয়াছে যে, প্রবৃত্তি ও আদর্শের সংঘাতে মানুষ যদি ঠিক পথ নির্ণয় করিতে না পারে তবে অসুস্থ হইয়া উপস্থিত হয়, এবং তাহা স্তম্ভ চেতনায় সঞ্চিত হইলে আলোড়ন সৃষ্টি করে। ইহার ফলে মানুষ প্রায়শঃ স্নায়বিক দুর্বলতায় ভুগিয়া থাকে এবং মানসিক অসুস্থ হইয়া পড়ে। মেরুপ অসুস্থ অবস্থায় তাহার প্রবৃত্তি কিয়ৎপরিমাণে চরিতার্থ হয়।

মনকে সুস্থ রাখিবার উপায় সকল জানা থাকিলে—বিশেষতঃ জাগ্রত চেতন ও স্তম্ভ চেতন অবস্থার রহস্য বুঝিতে পারিলে, সহজাত প্রবৃত্তি ঠিকভাবে নিয়ন্ত্রণ করিতে পারিলে, সহজে কোন সমস্যার সুমীমাংসা করিতে পারিলে, এবং বুদ্ধিপূর্বক জীবনযাত্রা নির্বাহ করিতে পারিলে স্নায়বিক দুর্বলতা হইতে পরিত্রাণ পাওয়া যায়।

মনকে সুস্থ রাখিতে হইলে বুদ্ধির ব্যবহার এবং জীবনের আদর্শ কিরূপ হওয়া প্রয়োজন তাহা পরিষ্কাররূপে জানা কর্তব্য। সহজাত প্রবৃত্তি দ্বারা চালিত হওয়া পদে পদে বিপজ্জনক। বুদ্ধি বিবেচনার সহিত চলিলে অনায়াসে সম্ভোষণজনকভাবে অনেক বিষয় মীমাংসা করিয়া শান্তিতে জীবন যাপন করা যায়। ভাবাবেগে চালিত হওয়া কিছুই কঠিন নহে, কিন্তু ফল সাধারণতঃ খুবই খারাপ হইয়া থাকে। বিবেচনা করিয়া স্থায়ীসঙ্গত কার্য্য করা আয়াসসাধ্য। জীবনে সকল সময় এবং সকল ব্যাপারে যত্নপূর্বক বুদ্ধি প্রয়োগ করিয়া চলিতে পারিলে ভাবাবেগ রোধ করা সম্ভব হয়। মানুষ যতই বুদ্ধি

বিবেচনাদ্বারা চালিত হইবে ততই সে কাগনা বাসনা হইতে মুক্ত হইয়া সচ্ছন্দ জীবনধারা উপভোগ করিতে পারিবে। সংযমই সম্ভাব্যের মূল।

কামনা বাসনা হইতে মুক্ত হওয়ার অর্থ এই নহে যে, গৃহ পরিত্যাগ করিয়া কোন মঠে বা আশ্রমে যাইয়া বাস করিতে হইবে। গার্হস্থ্য আশ্রমই মানুষের পক্ষে শ্রেষ্ঠ, কারণ গৃহে অবস্থান করিয়াই মানুষ সংযতভাবে তাহার বাবতীয় করণীয় কার্য সম্পন্ন করিতে পারে। সম্যাসধর্ম্য গ্রহণদ্বারাই যে শান্তি লাভ করা যাইবে তাহা নহে। একটু লক্ষ্য করিলেই দেখা যাইবে যে, কোন কোন মঠের বা আশ্রমের অধিবাসী গৃহী হইতেও অধিকতর মাত্রায় বিষয়াসক্ত ও আত্মসচেতন।

জ্ঞান থাকিলেই যে বুদ্ধি থাকিবে এমন কোন কথা নাই। জ্ঞানের সাধারণ নাম জ্ঞান। কোন বিষয় কেবল মাত্র জানিলেই লাভ হইবে না; সামাজিক কল্যাণবোধ বজ্রিত জ্ঞানে মানুষ কখনও তৃপ্তি পাইবে না। যে জ্ঞানদ্বারা সমাজস্থ সকলের সাহায্য করিতে না পারা যায়, সেরূপ শুষ্ক জ্ঞান লাভ করিয়া কোন উপকার হইবে না।

কখনও কখনও দেখা যায় যে, যাঁহারা বহু শাস্ত্র পাঠ করিয়ছেন এবং প্রাচ্য ও পাশ্চাত্য দর্শনে সুপণ্ডিত বলিয়া খ্যাতি লাভ করিয়াছেন তাঁহারাও সহজাত কামপ্রবৃত্তি নিরোধ করিতে অসমর্থ হইয়া কন্যাতুল্যা স্ত্রী ছাত্রীকে পর্য্যন্ত বিবাহ করিয়া রসেন। অতএব

কোন বিষয় কেবল জানিলেই হইবে না, সমাজের চিত্তের জন্ম তথা আত্মহিতের জন্ম সেই জ্ঞানকে ব্যবহার করিতে হইবে। ঈশ্বর বিষয়ে জ্ঞানও নিরর্থক হইবে যদি সেই জ্ঞানের ফলে ঈশ্বর-স্মৃতি না জন্মে।

ধ্যানলব্ধ সত্য জ্ঞানের নাম প্রজ্ঞা। প্রজ্ঞাবান লোক স্মৃতি থাকে। জ্ঞানী ব্যক্তিগণের বুদ্ধি থাকিতে পারে, আবার নাও থাকিতে পারে। উপস্থিত বুদ্ধি হঠাৎ প্রকাশ পায়; কাহারও বা প্রয়োজনকালে বুদ্ধির উদয় হয় না। বুদ্ধিমানের উপায় জ্ঞান থাকে।

বুদ্ধি প্রয়োগ করার সার্থকতা হইল কামনাকে সংযত করা। নিত্য ও অনিত্য জ্ঞানদ্বারা মানুষ কামনাকে জয় করিতে পারে। দুঃখের সহিত কামনা নিরোধ বিপজ্জনক, কিন্তু বিবেচনা পূর্বক কামনার বিষয়কে তুচ্ছ বোধ করিতে পারিলে সেই কামনা রোধ আর দুঃখের হেতু হইতে পারে না। বুদ্ধি বিবেচনাদ্বারা চালিত লোক সহজেই পরিবেশের সহিত নিজের সামঞ্জস্য রক্ষা করিতে পারে। বুদ্ধি বিবেচনা করিয়া সর্বদা চলিবার অভ্যাস না করিলে হঠাৎ কোন প্রয়োজনের সমস্ত বুদ্ধি বিবেচনা প্রয়োগ করা সম্ভব হয় না। যাহারা প্রতিটি কার্য্য বুদ্ধি বিবেচনার সহিত করে তাহারাই কেবল সকল সময় ইহা প্রয়োগ করিতে পারে, অন্যের পক্ষে ইহা প্রয়োগ করা সম্ভব হইয়া উঠে না। বাল্যকাল হইতেই এক্রণ শিক্ষা পাওয়া

প্রয়োজন। শিশুকে একপাভাবে শিক্ষা দিতে হইবে যাহাতে সে যে কোন বিষয়ে—

- ১। সহজভাবে চিন্তা করিতে পারে;
- ২। ঘটনাপ্রলিকে নিজের মনোভাব হইতে বিচ্ছিন্ন করিয়া দেখিবার ক্ষমতা লাভ করে; এবং
- ৩। নাস্তব অবস্থার সম্মুখীন হইতে পারে—সেই অবস্থা-
তাহার অভিপ্রেত হউক না না হউক।

প্রাপ্তবয়স্ক লোকদিগের ইহা মনে রাখিতে হইবে যে, বিবেচনা করিবার ক্ষমতার উপরই তাহার জীবনের সাফল্য নির্ভর করিতেছে। বিবেচনা করিয়া না চলিলে দুঃখ অবশ্যস্বায়ী ইহা মনে রাখিয়া প্রতিটি কাজ যাহাতে বিবেচনা পূর্বক করা হয় সেই অভ্যাস শিশু-কাল হইতেই করিতে হইবে এবং বুদ্ধি বিবেচনাদ্বারা জীবন নিয়ন্ত্রিত করিতে হইবে। নিজের কতটা বুদ্ধি আছে তাহা লইয়া মাথা না ঘামাইয়া প্রতি কাজে বুদ্ধি প্রয়োগ করিতে হইবে। ইহা জীবনের একটা সাধনা স্বরূপ।

যাহারা অনায়াস কাজ করে এবং তাহার ফলে অশেষ দুর্গতি ভোগ করে তাহারা যে, সকল সময় বুদ্ধিহীন তাহা নহে। শুধু দোষ এই যে, তাহারা সুবিবেচনার সহিত কাজ করিতে চাহে না। ইহা অবশ্য ঠিক যে, মানুষের অনেক ব্যবহারই বুদ্ধিদ্বারা চালিত হয় না। মানুষের সহজাত প্রবৃত্তিগুলি (মনোবৃত্তি) খুবই বলবান,

ইন্দ্রিয়স্থের প্রেরণায় বুদ্ধিবিবেচনায় জলাঞ্জলি দিতে সে একটুও কার্পণ্য করে না।

“বলবানিন্দ্রিয়গ্রামো বিদ্বাংসমপি কৰ্ষতি।”

শ্রীমদ্ভাগবত ৯।১৯।১৭

অর্থাৎ বলবান ইন্দ্রিয়সকল জ্ঞানী ব্যক্তিকেও আকর্ষণ করিয়া কুকার্যো নিযুক্ত করিতে পারে।

অতএব মঙ্গলাকাঙ্ক্ষী ব্যক্তির বিষয়-বাসনা নিরোধ অবশ্য কর্তব্য। শ্রীমদ্ভাগবতও মানুষকে এই শিক্ষাই দিয়াছে ও দিতেছে—

“যা দুস্তাজা দুশ্মতিভির্জীর্ঘাতো যা ন জীর্ঘ্যতি।

তাং তৃষণাং দুঃখনিবহাং শর্ম্যকামো দ্রুতং ত্যজেৎ ॥” ৯।১৯।১৬

অর্থাৎ জরাজীর্ণ ব্যক্তিও যাহা ত্যাগ করিতে পারে না, দুশ্মতি ব্যক্তি যাহা দুঃখের সহিত ত্যাগ করিতে পারে, মঙ্গলোচ্ছু ব্যক্তি সেই নানা ক্লেশের হেতু বিষয়-বাসনা শীঘ্র পরিত্যাগ করিবে।

সচরাচর দেখা যায় যে, যাহারা কামনার দাস তাহারা ই অধিকাংশ সময় মানসিক চঞ্চলতা, খাপছাড়া আচরণ, মানসিক ব্যাধি প্রভৃতিতে ভুগিয়া থাকে। কোন অপকর্মকে বুদ্ধির দ্বারা সমর্থন করা বিশেষ বিপজ্জনক। আত্মবঞ্চনা না করিয়া ঘটনা-গুলিকে বাস্তবতার সহিত বিচার করিতে হইবে, নতুবা নানারূপ ক্লেশ ভোগ অবশ্যস্তাবী।

আদর্শচ্যুত ব্যক্তির বুদ্ধি রূপে চালিত হইবে এবং সেই কুবুদ্ধিই তাহাকে সর্বনাশের পথে লইয়া যাইবে। মহৎ আদর্শে বিশ্বাসী ব্যক্তির বুদ্ধি সুপথে চালিত হইবে এবং তাহাই তাহাকে শাস্তির পথে লইয়া যাইবে। মানুষের জীবনাদর্শ যেন প্রকৃত রূপ পরিগ্রহ করে। সত্য বটে, দেশ-কালভেদে ব্যক্তিবিশেষের আদর্শ বিভিন্ন হইয়া থাকে, তথাপি কতকগুলি বিষয় আছে যাহা সর্বদেশে ও সর্বকালে মঙ্গলময় জীবনধারণের অধিকারী করে। প্রত্যেকের ইহা অবশ্য স্মরণ রাখিতে হইবে যে, সে বিশ্ব-সংসারের একটি অংশমাত্র, তাহার নিজের অস্তিত্ব অপর লোক ও বিষয়-নিরপেক্ষ নহে। ভগবান কপিলদেব তাঁহার মাতা দেবহৃতিকে বলিতেছেন—

“অহং সর্বেষু ভূতেষু

ভূতাত্মাবস্থিতঃ সদা ।

তমবজ্জায় মাং মর্ত্যঃ

কুরুতেহর্চা বিড়ম্বনম্ ॥

যো মাং সর্বেষু ভূতেষু

সমুপাত্মানগীশ্বরম্ ।

হিৎসার্ত্তাং ভজতে মৌঢ্যাদ্

ভস্মশ্চৈব জুহোতি সঃ ॥

দ্বিষতঃ পরকায়ে মাং

মানিনো ভিন্নদর্শিনঃ ।

ভূতেশু বদ্ধবৈরশ্চ

ন মনঃ শাস্তিমুচ্ছতি ॥”

শ্রীমদ্ভাগবত ৩২৯।২১-২৩

অর্থাৎ ভগবান বলিতেছেন, “সর্ব জীবে আমি আছি; সর্বজীবে অবস্থিত আমাকে অবজ্ঞা করিয়া শুধুমাত্র প্রতিমাতে আমার পূজা করা একপ্রকার বন্ধনামাত্র। পর শরীরে অবস্থিত আমাকে যে ঘেঁষ করে এবং অপরের প্রতি বৈরীভাব পোষণ করে সে কখনও শান্তিলাভ করে না।”

জীবনের এই আদর্শ গ্রহণ করিতে হইবে যাতাতে যে কোন ব্যক্তির দ্বারা সমাজের তথা সমগ্র মানব গোষ্ঠীর যেন মঙ্গল সাধিত হয়। এইরূপ আদর্শে নিশ্বাসী লোকের স্বেচছিত ক্রিয়া করিলে। যাহারা অপকর্ম করে তাহারাও বুদ্ধিবৈবেচনা করিয়া কৌশল পূর্বক তাহা করিয়া থাকে; কিন্তু অপকর্মের ফল কখনও শুভ হইতে পারে না।

ভাবাবেগে চালিত হইয়া যখন কোন লোক কোন কাজে প্রবৃত্ত হয় তখন তাহার বুদ্ধি ম্লান হইয়া থাকে। অনেক সময় দেখা যায়, কোন ব্যক্তি কিরূপে কাজ করা কর্তব্য তাহা জানে, কিন্তু তাহার ভাবাবেগ এরূপ প্রবল হইয়া উঠে যে, সে কর্তব্যাকর্তব্য ভুলিয়া যায় এবং স্ত্রান বুদ্ধি বিসর্জন দিয়া ভাবাবেগেই চালিত হয়। বস্তুতঃ সচরাচর এরূপ দেখা যায় যে, বিবেক-বিবেচনা ও সহজাত প্রবৃত্তির মধ্যে যেখানে দ্বন্দ্ব উপস্থিত হয়, সেখানে সহজাত প্রবৃত্তির

দিকেই লোক ঝুকিয়া থাকে—বিশেষতঃ যে সকল লোকের কোন উচ্চাদর্শের ধারণা নাই। আদর্শচ্যুত ভীষণধী ব্যক্তিও এরূপ অনস্বায় নিমূঢ় হইয়া পড়ে। এইরূপ বন্দ উপস্থিত হইলে উচ্চাদর্শের ভাবে ভাবিত হইয়া সমস্যার সমাধান করিতে পারিলে মঙ্গল হয়। উপরে যে আদর্শের কথা বলা হইল তাহা স্বীকার করিয়া লইলে এই সংসারে সফলতাই নিজেকে পরিবেশের সহিত খাপ খাওয়ান যাইতে পারে।

যখনই কোন কার্যো প্রবৃত্ত হইতে হইবে তখনই দেখা কর্তব্য যে, সেই কার্যাদ্বারা সমগ্রভাবে মানব সমাজের কি ইষ্ট সাধিত হইবে। ইহা মনে রাখা বিশেষ আবশ্যিক যে, মানব সমাজের ইষ্টকর কার্য করিলে কণ্টকর্তার নিজেরও মঙ্গল হইবে, কারণ সে সমাজেরই অংশ বিশেষ। সচ্চিন্তা মানুষকে অনেক ঝঞ্ঝাট হইতে পরিত্রাণ দেয় এবং মানসিক সুস্থতা রক্ষা করে। উচ্চাদর্শে অনুপ্রাণিত হইয়া যে কার্য করা হয় তাহাই মঙ্গলপ্রদ।

দুঃখের বিষয়, অধিকাংশ লোকেরই জীবনে কোন সুনির্দিষ্ট আদর্শ নাই অথবা সুনির্দিষ্টভাবে কার্য করিবার আগ্রহও নাই। ইহার ফলেই যত গোলযোগের সৃষ্টি। যে সকল ভাবাবেগ অনিষ্টকর তাহা দমন করিতে মানসিক সুস্থতার প্রয়োজন, এবং মানসিক সুস্থতা বজায় রাখিতে হইলে সচ্চিন্তা, ঈশ্বর-শরণ ও সু-আদর্শ ভিন্ন উপায়ান্তর নাই।

চতুর্থ অধ্যায়

পরিবেশের সহিত সামঞ্জস্য সাধন

পরিবেশের সহিত ভালরূপে সামঞ্জস্য রক্ষা করিতে না পারিলে মানসিক সুস্থতা নষ্ট হইবার বিশেষ সম্ভাবনা আছে। সচিঞ্চতা ও সু-আদর্শে চালিত হওয়া মানসিক স্বাস্থ্য রক্ষা করিবার জন্য অবশ্য প্রয়োজন। শুধু তাহাই নহে, নিম্নলিখিত বিষয়গুলির উপরও ব্যক্তিবিশেষের পরিবেশের সহিত সামঞ্জস্য রক্ষা করা বহুলাংশে নির্ভর করে। বিষয়গুলিকে তিন শ্রেণীতে বিভক্ত করা যায়, যথা—

১। কায়িক অবস্থা,

২। পারিপার্শ্বিক অবস্থা, এবং

৩। সামাজিক ও আর্থিক অবস্থা।

পূর্বে উল্লেখ করা হইয়াছে যে, বুদ্ধিবারা চালিত জীবন সুখের হইয়া থাকে। যৌশক্তি বা বুদ্ধি মানবের যত কিছু গুণ আছে তন্মধ্যে সর্বাপেক্ষা অধিক প্রয়োজনীয়। মানুষ যে পরিমাণ বুদ্ধি লইয়া জন্মগ্রহণ করে, তাহা ১৬ হইতে ১৮ বৎসরের মধ্যে পরিণত হইয়া থাকে এবং ভবিষ্যৎ জীবনে তাহার বিশেষ প্রাসবুদ্ধি হয় না—যদিও তাহা সু অথবা কুপথে চালিত হওয়া সম্ভব। বহু-প্রকার পরীক্ষা করিয়া দেখা গিয়াছে যে, মানুষের বুদ্ধির পরিমাণ

১৬ হইতে ১৮ বৎসরের পর বয়সের সঙ্গে সঙ্গে বিশেষ ব্যতিক্রম হয় না। অবশ্য মস্তিষ্কের গুরুতর পীড়া হইলে অথবা মস্তিষ্কে আঘাত পাইলে বুদ্ধির হ্রাস হওয়া সম্ভব এবং তাহার ফলে মানসিক অপকৃষ্টতা আসিতে পারে।

সাধারণতঃ মানুষ তাহার সকল কাজে বুদ্ধির পূর্ণ ব্যবহার করে না। মানসিক সুস্থতা রক্ষা করিতে হইলে যাহাতে সুবুদ্ধি প্রয়োগ করিয়া সকল কাজ করা হয় সে দিকে বিশেষ লক্ষ্য রাখিতে হইবে। মানুষ বুদ্ধিবৃত্তি প্রয়োগ করিয়া বিচার করিবার শক্তি লাভ করে, কিন্তু বুদ্ধিমানমাত্রেই যে বিচারক্ষমতা সম্পন্ন হইবে তাহারও কোন নিশ্চয়তা নাই। অনেক লোক জন্মান্বিত বিচারশক্তিহীন, ফলে তাহারা বিবেচনা পূর্বক কোন কার্য করিতে অসমর্থ হয়। তাহাদের অবিবেচনাপ্রসূত কার্যাবলী নিজেরা পরিবেশের সহিত সামঞ্জস্য রক্ষা করিতে না পারিয়া নানাবিধ অশান্তি ভোগ করে। সে অনশ্রয় মানসিক স্বাস্থ্য সহজেই নষ্ট হইতে পারে। যদি কোন লোককে বিবেচনাশক্তিরহিত দেখা যায়, তবে অপর কাহারও উচিত তাহাকে কর্তব্যাকর্তব্য বিষয়ে নির্দেশ দিয়া সুপথে চালিত করা। ইহা খুবই সত্য যে, শিশুকাল হইতে কাহাকেও উত্তমরূপে শিক্ষা দিলে তাহার বিবেচনাশক্তির উৎকর্ষ আনয়ন করা যায়।

যদি কোন লোক সুস্থ মনের অধিকারী হইতে ইচ্ছা করে তবে তাহাকে সকল সময় সর্বপ্রকার কার্যই সুবিবেচনার সহিত করিতেই হইবে। ভাবাবেগে চালিত হইলে বিবেচনাশক্তি হ্রাস পায়।

ইন্দ্রিয়ৈব বিষয়াকৃষ্টৈরাক্ষিপ্তং ধ্যায়তাং মনঃ

চেতনাং হরতে বুদ্ধেঃ স্তম্বস্তোয়গিব হ্রদাৎ ।

শ্রীমদ্ভাগবত ৪।২২।৩০

অর্থাৎ যাহারা বিষয়চিন্তায় মগ্ন, তাহাদের ইন্দ্রিয়বর্গ বিষয়দ্বারা এবং মন ইন্দ্রিয়বর্গদ্বারা আকৃষ্ট হয়। পরে সেই মন, জলাশয়ের তীরস্থ কুশাদিগুচ্ছ যেমন জলাশয় হইতে অলক্ষ্যে জল হরণ করে, সেইরূপ বুদ্ধি হইতে তাহার বিন্যেসকে (বিশ্লেষণশক্তিকে) হরণ করিয়া থাকে। ভাবাবেগ প্রশমিত হইলেই কার্য বা ঘটনা সম্বন্ধে সিদ্ধান্ত করা সমীচীন, নতুবা ভ্রান্ত পথে চালিত হইবার যথেষ্ট আশঙ্কা থাকে।

বিভিন্ন প্রকার মানব প্রকৃতি ।

মানুষের কতকগুলি সহজাত প্রবৃত্তির স্ফূরণ অস্বাভাবিক সকলের মধ্যেই দেখিতে পাওয়া যায়। যদিও সকলেরই একই প্রকার সহজাত বৃত্তি সাধারণভাবে বর্তমান আছে, তথাপি সে সকল বৃত্তির পরিমাণ ব্যক্তি বিশেষে বিভিন্ন হইয়া থাকে। সেই জন্যই আমরা কোন লোককে শঙ্কাতুর, কাহাকেও কামুক, কাহাকেও বা কলহ-প্রিয় অথবা দাস্তিক দেখিয়া থাকি। যাহাদের যে প্রকার সহজাত প্রবৃত্তি বিশেষভাবে প্রকটমান, তাহাদের সেই বৃত্তির প্রকৃতি বুঝিয়া জীবন নিয়ন্ত্রণ করা প্রয়োজন। সংযমদ্বারা সেই বৃত্তিকে যথাসম্ভব নিরোধ করিতেই হইবে।

স্বভাব বা আত্মভাব সহজে পরিবর্তন হয় না, ইহা সকল সময় স্মরণ রাখিয়া আমরাগকে চলিতে হইবে। শঙ্কাতুর, কামুক, কলহপ্রিয় অথবা দাস্তিক লোকের স্বভাবের রাতারাতি পরিবর্তন হইবে না—হয়ত সারা জীবনেও তাহা পরিবর্তিত হইবে না। তাহাদের এমতানুসার্য বুদ্ধিবিবেচনা পূর্বক ইন্দ্রিয়-সংযম করিয়া চলিবার অভ্যাস করিতে হইবে।

শক্তি বা ভয় সম্বন্ধে এই বলা যায় যে, ইহার শক্তি অতি প্রবল, এবং ভয় পাইয়া মানুষ যত নিবৃত্ত হয় তত আর কিছুতেই হয় না। ভয় মানুষের সামান্যিক জীবনধারাকে ব্যাহত করে এবং পরিবেশের সহিত সামঞ্জস্য রক্ষা করিতে দেয় না—যাহার ফলে নানাপ্রকার মানসিক দুর্বলতা ও চঞ্চলতা প্রকাশ পায়। ভয়ে মানুষ অপদার্থ হইয়া যায়। ভীত সমস্ত লোকের জীবন দুঃখের আকর হইয়া থাকে। মানুষ ভয় পাইয়া না করিতে পারে এমন কুর্কর্ম নাই। ভয়ে মানুষের দেহযন্ত্র সকল বিকল হইয়া যায়। মানসিক সুস্থতা নষ্ট করিতে ইহার সমকক্ষ আর কিছুই নাই। এই কথাটি অবশ্য বুঝিতে হইবে যে, ভয় মানবের সহজাত একটা বৃত্তি—ইহা প্রত্যেক লোকেরই আছে এবং ভয়দ্বারা চালিত না হইয়া ভয়কে জয় করিবার ক্ষমতা থাকা একান্ত প্রয়োজন। ভয়কে জয় করিতে না পারিলে জীবনে উন্নতির আশা কম।

ভয় পাওয়া যাহাদের স্বভাব তাহাদের ইহা জানা প্রয়োজন যে,

ভীত না হইলে ভয় কাহারও অনিষ্ট করিতে সমর্থ হয় না এবং ভয় সজ্জনস্বায়ী ভাব মাত্র। ইহাকে প্রাণায় না দিলে ইহা বৃদ্ধি পাইতে পারে না। ভয়কে তুচ্ছ গনে করিয়া সহিষ্ণুতা অবলম্বন করিতে পারিলে ভয় অচিরেই পলায়ন করিবে। ভীত হইয়া কোন কাজ করিলে ফল খারাপই হইবে। ভয়ের কারণ অনুসন্ধান করিয়া সে বিষয়ের প্রতিকার বাঞ্ছনীয়। কিন্তু কারণ বিশ্লেষণ না করিয়া শুধুমাত্র ভয়াতুর হইলে মহাবিপদেরই সম্ভাবনা। বিভিন্ন প্রকার মানসিক অবস্থায়, ভয়ের কোন ঘটনা বা বস্তু বর্তমান না থাকিলেও লোকে ভয় পাইতে পারে। গল্প আছে যে, কোন গ্রামে এক চোর রাত্তিকালে চুরি করিতে বাহির হইরাছে এবং চৌকীদারও সেই সময় পাহাড়া দিবার জন্ত বাহির হইয়াছে। গ্রামের একপ্রান্তে একটা শুক গাছ ছিল। চোর দূর হইতে সেই শুক গাছকেই চৌকীদার মনে করিয়া ভয়ে পলায়ন করিল। অপরাধিকে চৌকীদারও সেই গাছকে চোর মনে করিয়া হস্তা জুড়িয়া দিল। একই শুক গাছকে চৌকীদার ভাবিল চোর এবং চোর ভাবিল চৌকীদার। উভয়ের বিভিন্ন মানসিক অবস্থাই ইহার জন্ত দায়ী, কারণ শুক গাছ কখনও ভীতিজনক নহে। বহু লোকই এইরূপে কাল্পনিক ভয়ে কাতর হইয়া থাকে। ভয়ের কারণ যতটা অনিষ্ট করিতে পারিত, কাল্পনিক ভয় তদপেক্ষা অধিক অনিষ্ট করিয়া থাকে। ঈশ্বরের নাম স্মরণ ও কীর্তন করিলে ও তাঁহার চরণ-কমলে আত্মসমর্পণ করিলে ভীত ভয়ও বিদূরিত হয়।

ভগবান কপিলদেব তাঁহার মাতা দেবহুতিকে বলিতেছেন—

নাম্নত্র মন্তুগবতঃ প্রধানপুরুষেধ্বরাৎ ।

আত্মনঃ সর্বভূতানাং ভয়ং তীত্রং নিবর্ত্ততে ॥ ৪১

মন্তুয়াহ্বতি বাহোহয়ং সূর্যাস্তপতি মন্তুয়াৎ ।

বর্ষতীন্দ্রো দহত্যাগ্নিমৃত্বাশ্চরতি মন্তুয়াৎ ॥ ৪২

জ্ঞানবৈরাগ্যযুক্তেন ভক্তিযোগেন যোগিনঃ ।

ক্ষেমায় পাদমূলং মে প্রনিশ্চ্যকুতোভয়ম্ ॥ ৪৩

শ্রীমন্তাগবত ৩ স্কঃ ২৫ অঃ

“আমিই প্রধান ও পুরুষের ঈশ্বর, অর্থাৎ সর্বজগৎ পদার্থের নিয়ন্তা, আমি সর্বপ্রাণির আত্মা, আমি ভিন্ন কাহারও সংসারভয় নিবৃত্ত হয় না। আমার ভক্ত কোথায়ও ভীত হয় না। আমার ভয়েই বায়ু প্রবাহিত হয়, আমার ভয়েই সূর্য্য উদ্ভাপ দেন, আমার ভয়েই ঈশ্র বর্ষণ করেন ও অগ্নি দহন করেন। এমন কি যম পর্য্যন্ত আমার ভয়েই নিজ কর্তব্য কার্য্যে ধাবিত হন। আমি আমার ভক্তগণকে সর্বপ্রকার ভয় হইতে ত্রাণ করিয়া থাকি। যোগিগণ জ্ঞান ও বৈরাগ্যযুক্ত ভক্তিদ্বারা নিজেদের আত্মান্তিক মঙ্গল লাভের জন্ত আমারই সর্বভয়হারী পাদমূলে আশ্রয় গ্রহণ করিয়া থাকেন।”

পরমেশ্বরের সহিত যে নিত্য সম্বন্ধ বিদ্যমান রহিয়াছে তাহা যে অনুভব করিতে পারে সেই যোগী। এই নিত্য সম্বন্ধ উপলব্ধি করার জন্ত শ্রীহরির শরণ লওয়া একমাত্র প্রকৃষ্ট পথ। মানুষ এই নিত্য সম্বন্ধ ভুলিয়া গিয়া সংসারে অশেষ ক্লেশ ভোগ করিয়া

থাকে এবং ভয়ে কাতর হয়। যোগিগণ সর্বদা শ্রীহরির পাদমূলে আশ্রয় লইয়া চির আনন্দে জীবন যাপন করিয়া থাকেন।

যৌনাকাঙ্ক্ষা—মানুষের সহজাত বৃত্তিগুলির মধ্যে ইহা একটা শক্তিশালী বৃত্তি। কোন কোন লোকের এই আকাঙ্ক্ষা তীব্র, ফলে তাহাদের আকাঙ্ক্ষা পূর্ণরূপে চরিতার্থ হয় না। এই জাতীয় লোকেরা অতৃপ্ত বাসনার জঘ্ন মানসিক অশান্তি ভোগ করিয়া থাকে। কোন কোন মনস্তত্ত্ববিদের মতে এই অতৃপ্ত যৌনাকাঙ্ক্ষা নানাপ্রকার মানসিক ব্যাধির হেতু বলিয়া কথিত হয়। এই মত যুক্তিসহ কিনা তাহা বলা যায় না, তথাপি ইহা ঠিক যে, প্রবল যৌনাকাঙ্ক্ষা মানুষকে নানাভাবে বিব্রত করিয়া থাকে। শাস্তিকামী ব্যক্তি বুদ্ধিবৈবেচনার দ্বারা এই বাসনাকে রোধ করিবে। যাহাদের তীব্র বাসনা আছে তাহাদের সকল অবস্থা বুঝিয়া চলিতে হইবে। কত অনর্থের মূলে যে এই তীব্র যৌনাকাঙ্ক্ষা বর্তমান তাহার ইয়ত্তা নাই। এই আকাঙ্ক্ষাকে চরিতার্থ করিতে পারিলেই যে ইহার নিবৃত্তি হইবে তাহাও নহে; ইহাকে প্রশ্রয় দিলে ইহা উত্তরোত্তর বৃদ্ধিই পাইবে মাত্র। কামুক লোক কাণ্ডাকাণ্ডভ্রম বর্জিত হইয়া অশেষ দুর্গতি ভোগ করে।

কলহপরায়ণতা—মানুষের জীবন বিষময় করিয়া তোলে। কলহপ্রিয় ব্যক্তি পরিবেশের সহিত নিজের সামঞ্জস্য রক্ষা করিতে

সমর্থ হয় না। এরূপ ব্যক্তি নিজের যে শুধু দুঃখ পায় তাহা নহে, তাহার বন্ধুবান্ধব ও পরিচিত অপরাপর সকলের জীবন সে অশান্তিময় করিয়া তোলে। কলহপ্রিয় ব্যক্তির ইহা স্মরণ রাখা প্রয়োজন যে, তাহার ক্রোধের উপশম এবং কলহ করিবার অভ্যাস ত্যাগ করিতে না পারিলে তাহার জীবনে শান্তি নাই।

ক্রোধ চণ্ডাল—তবু যদি কোন লোক ক্রোধের বশে গঠনমূলক কার্য্য করিতে প্রবৃত্ত হয় তবেই মঙ্গল, কিন্তু ধ্বংসাত্মক কার্য্য করিলে দুঃখের শেষ থাকে না।

আত্মগরিমা—নিজেকে জাহির করিবার তীব্র বাসনা অনিষ্টের কারণ হইয়া থাকে। আত্মসত্ত্বরিতা মানুষকে নিজের বিষয়ে এমন ভাবে সচেতন করে যে, সে ব্যক্তি সমাজের অন্যান্য লোকের কথা ভুলিয়া যায়, অন্যান্য লোকের অনুভূতিকে গ্রাহ্য করে না—বাহার ফলে তাহার কার্য্যদ্বারা সে নিজের দুঃখকষ্ট বরণ করে। আত্মসচেতন ব্যক্তি সকল সময়ই নিজের ভাবনায় এত মত্ত থাকে যে, অন্নের ভালমন্দ সে গ্রাহ্য করিতে চাহে না। ফলে সকলের সহিত স্বাতন্ত্র্য রক্ষা করিতে যাইয়া নিজের জীবন অশান্তিময় করিয়া তোলে। সেই ব্যক্তির অপরের সহিত আপখাওয়ান কঠিন হয় এবং পরিণামে তাহার মানসিক সুস্থতা নষ্ট হইবার যথেষ্ট আশঙ্কা থাকে।

ভাবপ্রবণতা—কতক লোক স্ভাবতই তীব্র বোধশক্তি সম্পন্ন (ভাবপ্রবণ) । ধীশক্তির পরেই বোধশক্তির স্থান দেওয়া যাইতে পারে । উত্তমরূপে চালিত হইলে ভাবপ্রবণ ব্যক্তি মহৎ কার্য্য করিতে সমর্থ হয় । যাঁহাদিগকে আমরা যুগাবতার বলিয়া থাকি তাঁহারা অধিকাংশ ক্ষেত্রেই তীব্র অনুভূতিসম্পন্ন । আবার যদি কুপথে পরিচালিত হয়, ভাবপ্রবণ ব্যক্তি সবকিছু গহিত কার্য্য করিতে পারে । প্রায়শঃ ভাবগ্রাহী ব্যক্তি সহজেই সকল অবস্থা বুঝিয়া পরিবেশের সহিত ঘনিষ্ঠ সহযোগিতা করিতে পারে । ভাবুক লোক নিজের বিষয়ে না ভাবিয়া অপরের বিষয়ে ভাবনা করিলে উত্তম ফল লাভ হয় । ভাবপ্রবণ ব্যক্তির তাহার ভাবুকতাকে সম্পদ বলিয়া মনে করা সমীচীন । কিন্তু সে যদি পারিপার্শ্বিক সকলপ্রকার ঘটনা বা অবস্থাকে তাহার সুখদুঃখের হেতু বলিয়া মনে করে তবে তাহা বিপদের কারণ হইয়া থাকে । যদি কেহ নিজের ভাবে মত্ত থাকে তবে জীবনের অনেক সুযোগ সুবিধার প্রতি তাহার দৃষ্টি থাকা সম্ভব হয় না । স্বার্থচিন্তাকে নিয়ন্ত্রিত করিয়া সর্ববিষয়ে সাহায্যে দৃষ্টি পড়ে সেদিকে তাহার মচেতন থাকা প্রয়োজন । স্বার্থচিন্তা যতদিন থাকিলে, মানুষ ততদিন শোক, দুঃখ, লোভ, ভয় প্রভৃতিতে কাতর হইবে । কেবল ঈশ্বর-আশ্রয়ই এই স্বার্থচিন্তা তিরোহিত করিতে পারে ।*

* ভাবদুঃখ ত্রিবিধেই সুফলমিতঃ

শোকঃ স্বেহা পরিভবো বিপুলশ্চ লোভঃ ।

ভাবপ্রবণ ব্যক্তি সকল অবস্থাতেই নিজের সমালোচনা বা নিন্দা অপছন্দ করিয়া থাকে। সে সমালোচনা অপর কেহ করুক অথবা আত্মবিশ্লেষণ মূলকই হউক, কোনটাই তাহার প্রীতিকর হয় না। তাহার স্ভাবের এই প্রকৃতি হেতু যে কোন প্রকার সমালোচনা এড়াইবার জন্য সে নিম্নলিখিত উপায়সকল অবলম্বন করিতে চেষ্টিত হয়—

- ১। উৎকর্ষ সাধন অর্থাৎ ত্রুটিহীন হইবার চেষ্টা;
- ২। প্রতারণা (অসত্য আচরণ);
- ৩। কোপন-স্ভাব তইয়া অন্তকে চুপ করাইবার জন্য প্রথমেই তাহাকে দাবাইয়া রাখা; অথবা
- ৪। অগাধার্থ্য জ্ঞাপন।

উৎকর্ষ সাধন—ভাবপ্রবণ ব্যক্তির সকল সময় এমন ঘাষা কাজ করিতে চাহে যাহাতে কোন বিরূপ সমালোচনা সম্ভব না হয়। কিন্তু নিভুলভাবে ঘাষা কাজ করা সকল সময় সম্ভব নহে;

তাবস্মমেত্য সদবগ্রহ আর্জিমূলং

বাবর ত্রেহজিবু মভয়ং প্রবৃণীত লোকঃ ॥ জীমস্তাগবত তানাদ

অর্থাৎ ব্রহ্মা জীহরিকে বলিলেন—জীবগণ যাবৎ কর্ণি তোমার অভয়প্রদ পাদপদ্ম অক্ষত ভাবনাধারা আশ্রয় না করে, তাবৎ কাল পর্যন্ত তাহাদের সর্বহুঃখমূল স্বার্থচিন্তা বিচ্যমান থাকে, যাহার ফলে সম্পদ, নিজের দেহ, এবং দেহাশ্রিত স্বজন প্রভৃতির হ্রস্ত ভয়, শোক, আকাঙ্ক্ষা, ইষ্ট হানিতে দৈন্ত ও বিপুল লোভ বর্তমান থাকে।

কারণ, আয়া ও অন্যায়া আপেক্ষিক কথা । যাহা একজনের নিকট আয়া তাহা হয়ত অপরের নিকট অন্যায়া । সমালোচনা এড়াইতে যাইয়া যাহারা এইরূপ অবস্থায় থাকিতে চাহে, তাহারা ব্যর্থমনোরথ হইতে বাধ্য হইয়া পরিবেশের সহিত গুরুতররূপে সামঞ্জস্যহীন হইয়া পড়ে ।

প্রতারণা (বঞ্চনা)—সমালোচনা এড়াইবার জন্য শিশুরা প্রায়ই ইহার আশ্রয় গ্রহণ করিয়া থাকে । অনেক সময় প্রাপ্ত-বয়স্ক লোকেরাও ইহার প্রয়োগ করিয়া থাকে । প্রতারণার উদ্দেশ্য হইল অপরকে এইরূপ দেখান যে, সে যাহা করিতেছে তাহাতে সাধারণের অনুমোদন আছে, অথবা সে এমন ভাব দেখাইতে চাহে যে, সে কোন গর্হিত কর্মই করে নাই । নৈতিক কারণ বাদ দিলেও ইহা বলা যায় যে, এই বঞ্চনার চেষ্টা ব্যর্থ হইবেই—আজ না হউক কাল এই প্রক্রিয়া ধরা পড়িবেই এবং তাহার ফলে তাকে আরও অধিক অপদস্থ হইতে হইবে ।

কোপনতা—অনেক সময় সমালোচনা এড়াইতে যাইয়া মানুষ অতিশয় ক্রোধান্বিত হয় এবং মনে করে, লোকে তাহার এই ক্রোধ দেখিয়া সমালোচনা করিতে সাহস করিবে না । এই জাতীয় ব্যক্তির যখনই সুযোগ পায়, তখনই তাহারা নিজেরা যাহা করিতেছে বা বলিতেছে তাহাই সত্য আর অপর সকলে ভ্রান্ত, এই

কথা জোর গলায় প্রচার করে। তাহারা যেন বলিতে চাহে—

“নিন্দারে করিব ধ্বংস কণ্ঠরোধ করি,
নিস্তব্ধ করিয়া দিব মুখরা নগরী,
স্পর্ধিত রসনা তার দৃঢ়বলে চাপি
মোর পাদপীঠতলে।”

কিন্তু এই প্রক্রিয়া অসামাজিক, অসন্তোষজনক এবং অনাবশ্যক। কারণ এই শ্রমীর লোক তাহাদের চড়া মেজাজের জন্য জনসমাজে আরও নিন্দনীয় হইয়া থাকে।

অসামর্থ্য ভ্রাপন—সমালোচনা এড়াইবার আর একটা প্রক্রিয়া। যে এই প্রক্রিয়া গ্রহণ করে সে ইহাই বলিতে চাহে যে, যেভাবে সে কাজটা সম্পাদন করিয়াছে তাহা অপেক্ষা ভালভাবে কাজ করিতে সে অসমর্থ। সেই ব্যক্তি শাস্তভাবে নিজের ত্রুটি স্বীকার করিয়া সমালোচনা এড়াইতে চাহে। তাহাকে শত বুঝাইলেও সে তাহার দীনতাব পরিত্যাগ করে না।

ভাবপ্রবণ ব্যক্তির ইহা বুঝা প্রয়োজন যে, সমালোচনা সহ্য করা তাহার স্বভাববিরুদ্ধ, তথাপি তাহাকে দৃঢ়চিত্তে স্বীকার করিতে হইবে যে, সম্পূর্ণভাবে সমালোচনা এড়াইবার কোন উপায় নাই। কারণ, কাহারও কোন কাজই সমালোচনার বাহিরে নহে। মাতাপিতা, ভ্রাতাভগ্নী, বন্ধুবান্ধব, এমন কি আপন

সন্তানেরা পর্যাপ্ত কারণে বা অকারণে দোষগুণের বিচার করিবেই ; এবং ভিন্ন ভিন্ন ব্যক্তি নিজ নিজ মনোবৃত্তি অনুসারে বিচার করিয়াই সমালোচনা করিবে। সমালোচনা হইতে পরিত্রাণ পাইবার যখন কাহারও উপায় নাই, তখন সমালোচনা শুনিলে যাহাতে তাহা উপেক্ষা করিতে পারা যায় সে বিষয়ে সর্ববৃত্তোভাবে চেষ্টা করিতে হইবে এবং সংস্কার সম্পন্ন হইতে হইবে।*

আভ্যন্তরিক প্রকৃতি (মেজাজ)—মেজাজের তারতম্য-
নুসারে সমগ্র মানবগোষ্ঠীকে দুই শ্রেণীতে বিভক্ত করা যাইতে
পারে। প্রথম শ্রেণীর লোক আত্মমুখী—গভীরস্বভাব, সর্বদা
নিজেকে লইয়াই ব্যস্ত; আর দ্বিতীয় শ্রেণীর লোক চঞ্চলপ্রকৃতি
—বহিমুখী এবং অশান্ত সকলের সহিত ঘনিষ্ঠভাবে জড়িত।

যাহাদের স্বভাব আত্মমুখী তাহারা আত্মবিশ্লেষণকারী, কল্পনা-
বিলাসী এবং অপর কাহারও সহিত মিলামিশা করিতে অক্ষম অর্থাৎ
অসামাজিক। তাহারা চিন্তা করে বেশী, কিন্তু কাজ করে কম।

যাহারা বহিমুখী তাহারা ইহান ঠিক বিপরীত স্বভাবের। সহসা
তাহাদের মেজাজের পরিবর্তন হইয়া থাকে—কখনও উল্লসিত,

* কর্মণা মনসা বাচা সর্বভূতেষু সৌহৃদম্।

বিদ্যাবিকেসম্পন্নঃ শীলমেতদ্বিহুর্কৃৎস্বঃ ॥ শ্রীমদ্ভাগবত ৯।৯।৩৯

অর্থাৎ সকল প্রাণীতে কায়মনোবাক্যদ্বারা যে সৌহৃদ্যপূর্ণ আচরণ, তাহাকেই বিদ্যা-
বিকেস সম্পন্ন পণ্ডিতগণ সংস্কার বলিয়া কীর্তন করিয়া থাকেন।

কখনও বা বিষাদগ্রস্ত। এইরূপ স্বভাবের লোকেরা সহজেই অপরের সহিত বন্ধুতা করিতে চাহে এবং সফলও হয়। তাহারা সামাজিক বলিয়া পরিচিত হয় এবং অনেক বিষয়ে তাহাদের মাথা খেলিয়া থাকে। সাধারণতঃ এই জাতীয় লোকের বিবেচনাশক্তি কম এবং যে কোন ঘটনায় অত্যধিক উত্তেজিত হইয়া থাকে।

অবশ্য যে কোন ব্যক্তিরই উপরি লিখিত দুইটি ভাবই একত্রে বর্তমান থাকিতে পারে। কাহারও কাহারও এই দুইটি ভাব এত অল্প পরিমাণে থাকে যে, তাহাতে কোন অনিষ্ট ঘটিতে পারে না। কিন্তু কোন কোন লোকের মধ্যে ভাব দুইটি এত অধিক মাত্রায় থাকিতে পারে যে, তাহা মানসিক ব্যাধির পর্যায়ে পড়ে। মানসিক সুস্থতা রক্ষা করিতে হইলে মেজাজকে সুষ্ঠু ভাবে নিয়ন্ত্রিত করিতেই হইবে। আত্মচিন্তায় মগ্ন লোকের অপরের সহিত গিণিবার অভ্যাস করা সমীচীন। আত্মসর্বস্ব না হইয়া বাহির জগতের প্রতি দৃষ্টি দেওয়া কর্তব্য এবং নিঃস্বপ্ন-চিন্তাবিলাসী না হইয়া যে কোন কাজে মন দেওয়া আবশ্যক।

যাহারা বহিমুখী স্বভাবের তাহাদের সংযত হওয়া একান্ত প্রয়োজন, এবং ভাবাবেগে চালিত না হইয়া আত্মনিয়ন্ত্রণ করা অবশ্য কর্তব্য। নিজের প্রকৃতি বুঝিয়া সকল সময় সাবধান থাকা সমীচীন, সাময়িক উল্লাস অথবা বিষাদ লইয়া ব্যাপ্ত হওয়া সর্বথা বর্জনীয়। তাহাদের মানসিক অবস্থার পরিবর্তন-শীলতার বিষয় বিবেচনা করিয়া প্রতিপদে সাবধান হওয়া কর্তব্য।

মনোভাবের যাগাতে দ্রুত পরিবর্তন না হইতে পারে, সে বিষয়ে দৃঢ়রূপে চেষ্টা করা প্রয়োজন। কোন কোন সময় তাহাদের এই উল্লসিত ভাব একরূপ প্রচ্ছন্নভাব থাকে যে, তাহারা নিজেরাই তাহা বুঝিতে পারে না। অথচ সেই প্রচ্ছন্ন উল্লাসের বশে মূর্খের মত আচরণ করিয়া থাকে। এই জাতীয় লোকেরা পূর্ববাণর বিবেচনা না করিয়া যে কোন ব্যবসাতে লিপ্ত হয়, অথবা এমন কাজ আরম্ভ করে যাহা কোন দিনই সুসম্পন্ন হইতে পারে না এবং খুব সম্ভব সে কাজ তাহার ক্ষমতার অতীত। উল্লসিত অবস্থায় যৌনাকাঙ্ক্ষা বৃদ্ধি পায়। যদি সেই সময় স্বেযোগ ঘটে তবে অবৈধভাবে অনিবেচকের ন্যায় কাহারও সহিত হয়ত যৌন সম্বন্ধ স্থাপন করিয়া বসে, যাহার ফলে পরে তাহাকে অনুতাপ এবং নানাবিধ দুর্গতি ভোগ করিতে হয়। সংযমী না হইতে পারিলে দুঃখদুর্দশা অবশ্যজ্ঞানী।

এই জাতীয় স্রম্ভাবের লোকের উল্লাসের পর বিষাদভাব আসিবেই এবং ইহাই স্বাভাবিক পরিণতি।

বিষাদগ্রস্ত অবস্থায় আত্মনিশ্লেষণ করা উচিত নহে। সে সময় আত্মপ্লানি উপস্থিত হয়, সেই বিষয় অবস্থায় অনেকে নিজেকে পাপী বলিয়া ভাবিতে থাকে। এই প্রকার দুশ্চিন্তার ফলে অচিরেই মানসিক স্বাস্থ্য নষ্ট হইবার সম্ভাবনা ঘটে। সাময়িক বিষাদভাবকে গুরুত্ব দিলে অধিকতর বিষাদগ্রস্ত হওয়ার সম্ভাবনা।

একরূপ মেজাজের লোকদের খুব বিচার বিবেচনা করিয়া চলা প্রয়োজন। সে যেন অর্থহীন কার্যে সারাদিন ব্যস্ত না থাকে।

এই জাতীয় সম্ভাব্যবিশিষ্ট লোকদের বিশেষভাবে ইহা স্মরণ রাখা প্রয়োজন যে, মানসিক সুস্থতা রক্ষা করিতে হইলে তথা শাস্তিতে জীবন ধারণ করিতে হইলে তাহাদিগকে অবশ্যই সংযমী হইতে হইবে। তাহাদের দৈনন্দিন কার্যতালিকায় খেলা, বিশ্রাম ও ব্যায়ামের বিশিষ্ট স্থান থাকা অবশ্য প্রয়োজন। উল্লাসবশে অথবা বিষাদগ্রস্ত হইয়া যেন কোন প্রকার অবাস্তব ব্যাপারে জড়িত না হইয়া পড়ে সে দিকে তাহাদিগকে তীক্ষ্ণ দৃষ্টি রাখিতে হইবে।

কতকগুলি লোক সম্ভাব্যতঃ শক্তিমান ও ক্রিয়াপটু, আর কতকগুলি লোক সম্ভাব্যতই দুর্বল প্রকৃতির ও অলস। অলস লোকের কোন মুখ নাই। মানুষের উন্নতির অন্তরায় যাহা কিছু আছে তন্মধ্যে অলসত্বই সর্বপ্রধান। সংসারে যাহা কিছু কাম্য তাহাই পরিশ্রমলভ্য। কর্মহীন ব্যক্তি কি আপনার, কি অপর কাহারও কোন উপকার করিতে পারে না। বিশেষতঃ অলস লোকের মাথায় নানা কুবুন্ধি আসিয়া আশ্রয় গ্রহণ করিয়া থাকে। এই নিমিত্ত অলস ব্যক্তি নানারূপ দুর্গতি ভোগ করে। দুর্ভাবনা অলস লোককে পাইয়া বসে এবং তাহার মানসিক সান্ত্বা নষ্ট করিয়া ফেলে। অলস প্রকৃতির লোককে কর্মে প্রবৃত্ত করাইতে হইবে; তাহা হইলেই সে শীঘ্র বুঝিতে পারিবে যে, কর্মে আনন্দ আছে।

এখানে একটা পৌরাণিক কাহিনীর উল্লেখ অপ্ৰাসঙ্গিক হইবে না। বৃন্দাবনে অনাবৃষ্টির ফলে নন্দ প্রভৃতি গোপগণ বৃষ্টির দেবতা দেবরাজ ইন্দ্রের প্রীতির জন্য নিজ নিজ কর্ম ভুলিয়া যজ্ঞের

আয়োজনে ব্যাপ্ত আছেন। গোপদিগকে তদবস্থায় দেখিয়া শ্রীকৃষ্ণ তাহাদিগকে কৰ্মবিমুক্ত হইয়া যজ্ঞ অনুষ্ঠানের নিষ্ফলতা বুঝাইলেন এবং কৰ্ম করার সার্থকতার বিষয়ে বলিলেন—

“কৰ্মণা জায়তে জন্তুঃ কৰ্মণেব প্রলীয়তে ।

সুখং দুঃখং ভয়ং ক্ষেমাং কৰ্মণেবাভিপদ্যতে ॥ ১৩

অস্তি চেদীশ্বরঃ কশ্চিৎ ফলরূপাণ্য কৰ্মণাম্ ।

কর্তারং ভজতে সোহপি নহ্য কর্তুঃ প্রভুর্হি সঃ ॥ ১৪

কিমিচ্ছেনেহ ভূতানাং স্বস্বকৰ্ম্মানুবর্তিনাম্ ।

অনৌশো নানুগা কর্তুং স্বভাববিহিতং নৃণাম্ ॥ ১৫

স্বভাবতন্ত্রো হি জনঃ স্বভাবমনুবর্ততে ।

স্বভাবস্থমিদং সর্বং সদেবাস্তুরমামুষম্ ॥ ১৬

দেহানুচ্চাবচান্ জন্তুঃ প্রাপ্যোৎসৃজতি কৰ্মণা ।

শত্রুমিত্রমুদাসীনঃ কশ্যেব গুরুবীশ্বরঃ ॥ ১৭

তস্মাৎ সম্পূজ্যেৎ কৰ্ম স্বভাবন্তঃ স্বকৰ্ম্মকুৎ ।

অজ্ঞস্যা যেন বর্তেত তদেবাস্তু হি দৈবতম্ ॥ ১৮

শ্রীমদ্ভাগবত ১০ স্কঃ ২৪ অঃ

জীব মাত্র কৰ্মদ্বারা উৎপন্ন হয় এবং কৰ্ম দ্বারাই বিলয়প্রাপ্ত হইয়া থাকে; আবার সুখ, দুঃখ, ভয় ও কুশল কৰ্মদ্বারাই লাভ হয়। অর্থাৎ কৰ্মে নির্ণিপ্ত হইয়াও অজ্ঞ জীবদিগের কৰ্মফলদাতা কোন ঈশ্বর যত্নপি থাকেন তিনিও কৰ্মফলদান দ্বারা কৰ্মেরই ভজনা করেন, কেন না যে ব্যক্তি কৰ্ম না করে তাহার তিনি প্রভু নহেন

অর্থাৎ ফলদানে সক্ষম হইতে পারেন না। অতএব কস্ম' হইতেই যদি ফল সিদ্ধি হইল এবং সকলে যদি কস্ম'রই পরতন্ত্র হইয়া পড়িল, তবে কস্মানুবর্তী প্রাণিগণের ইন্দ্রের প্রয়োজন কি? প্রাক্তন সংস্কার (সহজাত প্রবৃত্তি) কর্তৃক কস্মা সকল বিহিত হয়, তাহার অক্ষাণ করিতে ইন্দ্র বা কোন দেবতারই শক্তি নাই। বস্তুতঃ প্রাণী মাত্রই স্বভাবের পরতন্ত্র, সকলেই স্বভাবেরই অনুবৃত্তি করিয়া থাকে। অতএব দেবতা, অশ্বর ও মানব সহ এই সমস্ত সংসার স্বভাবদ্বারাই নিয়ন্ত্রিত। আবার জীব সকল কস্ম'দ্বারাই নিবিধ দেহপ্রাপ্ত হইয়া পুনরায় তাহা পরিত্যাগ করে। কস্ম'দ্বারাই শত্রু মিত্র অথবা উদাসীন বলিয়া অপরের নিকট প্রকটিত হয়। অতএব কস্ম'ই সকলের গুরু, কস্ম'ই ঈশ্বর অর্থাৎ স্বভাবতঃ নিম্পন্ন কস্ম'ই সকলের কারণ, স্মৃতরাং কস্ম'ই পূজ্য। অতএব স্বভাবস্থ হইয়া স্মীয় কস্ম'কারী পুরুষের কস্ম'রই আদর করা কর্তব্য।

যাহার যে কস্মানুষ্ঠানদ্বারা জীবিকা নির্বাহ করিতে হয়, তাহার পক্ষে সেই কস্ম'কেই পরম দেবতা মনে করা কর্তব্য।

অতি উৎসাহী কস্ম'ঠ ব্যক্তিদেরও বিবেচনা করিয়া কার্য্য কর কর্তব্য, নচেৎ উৎসাহের আতিশয্যে এসন কার্য্যে প্রবৃত্ত হইতে পারে যাহা তাহার পক্ষে মোটেই মঙ্গলপ্রদ হইবে না। স্বভাবতঃ যাহারা প্রবল কস্ম'শক্তিমান তাহাদের গঠনমূলক কার্য্যে আত্ম-

নিয়োগ করা প্রয়োজন, নতুবা ধ্বংসাত্মক কার্যে লিপ্ত হইয়া মহা অনর্থের কারণ হইতে পারে।

অপরের ইঙ্গিতে কার্য করা—অনেক সময় একরূপ লোক দেখা যায় যে, সে অপরের ইঙ্গিতে কাজ করিয়া থাকে। যাহাদের আপন বিবেচনাক্রিয়ের উপর বিশ্বাস কম তাহাদেরই অপরের কথায় চালিত হইবার অধিক আগ্রহ দেখা যায়। যাহাদের কোন বিষয়ে সঠিক জ্ঞান আছে তাহাদিগকে ভুল বুঝান সহজ নহে। যে লোক যত নির্বোধ সে তত অপরের কথায় চলিয়া থাকে। অপরের ইঙ্গিতে যে চলে সে পরিবেশের সহিত সামঞ্জস্য রক্ষা করিতে সমর্থ হয় না, ফলে আয়বিক দুর্বলতায় ভুগিয়া থাকে। অবশ্য একরূপ স্বভাবের লোকদিগকে কথায় ভুলাইয়া তাহাদের নানারূপ ব্যাধি হইতে মুক্ত করা সম্ভব।

শুধু যে নির্বোধ লোকই অপরের কথায় ভুলিয়া থাকে তাহা নহে। ভীষ্মবুদ্ধি সম্পন্ন বলিয়া যাহাদের খ্যাতি আছে, তাহারাও অনেক সময় অপরের ইঙ্গিতে চলিয়া ক্ষতিগ্রস্ত হয় এবং দুস্ট লোকের প্ররোচনায় অপকর্ম করিয়া থাকে। একরূপ স্বভাবের ব্যক্তিকে সকল সময় সকল কাজে ভীষ্ম দৃষ্টি রাখিতে হইবে এবং অসৎ সংসর্গ সর্বতোভাবে পরিত্যাগ করিতে হইবে। প্রত্যহ মিথ্যা কথা শুনিতে শুনিতে মিথ্যাকে সত্য বলিয়া গ্রহণ করা হইয়া থাকে। মানুষের এই দুর্বলতার সুযোগ লইয়া কত ধূর্ত লোক সহস্র সহস্র লোককে বিপথে চালনা করিয়া নিজেদের অভীষ্ট কার্য

করাইয়া থাকে। অনেক সময় দেখা যায় যে, যে দুর্ঘটনা কখনও কোন ব্যক্তি নিশেষের জীবনে ঘটতি না, তাহা অপরের কথা বিশ্বাস করিবার ফলে ঘটিয়াছে। ভবিষ্যৎ জীবনে কোন খারাপ ঘটনার সম্ভাবনার কথা বলিয়া কত লোক যে কত লোককে বিভ্রান্ত করিতেছে তাহার ইয়ত্তা নাই। অমেক সময় দেখা যায় যে, ভবিষ্যৎ বিষয়ে দুশ্চিন্তা করিতে করিতে লোক মানসিক বল হারাইয়া ফেলে এবং সেই দুর্বল মুহূর্তে অপরের প্ররোচনায় অস্বাভাবিক কার্যে প্রবৃত্ত হয়।

সকল সময় ভবিষ্যতের সম্ভাব্য দুঃখ কষ্টের ভাবনা ভাবিয়া কোন লাভ নাই। বরং ইহাই ভাবিতে হইবে যে, ঈশ্বর কৃপাময়—তাহার কৃপায় ভবিষ্যৎ মঙ্গলপ্রদ হইবে এবং ভবিষ্যৎ জীবনে বহু সুযোগ সুবিধা আসিবে। বর্তমানে যে সম্পদ আছে তাহাই চিন্তার বিষয় হওয়া উচিত। অনাগত দুঃখ কষ্টের কল্পনা করিয়া মানসিক সুস্থতা নষ্ট করিবার কোন সার্থকতা নাই। ভগবানের নাম স্মরণে রাখিয়া তাহাকে আশ্রয় করিলে কোন অমঙ্গলই কাহাকেও স্পর্শ করিতে পারিবে না। শ্রীহরির নাম স্মরণ ও কীর্তন করিলে মানসিক যন্ত্রণা হইতে সহজেই মুক্ত হওয়া সম্ভব হয়। অনেক সময় দেখা যায় যে, নক্ষুবান্ধব, আত্মীয় স্বজন ও চিকিৎসকের নিকট হইতে অহেতুক আশঙ্কার কথা শুনিয়া অনেকে মানসিক সুস্থতা হারাইয়া ফেলে। যে যাহা বলে তাহাই বিশ্বাস করিলে অনিষ্টের সম্ভাবনাই অধিক। যুক্তি সহকারে সকল দিক বিচার বিবেচনা

করিয়া কথার মন্ম' গ্রহণ করিতে হইবে, নতুবা ক্ষতিগ্রস্ত হইবার
 যথেষ্ট সম্ভাবনা থাকে। দুর্বলচিত্ত ব্যক্তি সাধারণ গণ্যকারের
 গণনায় বিশ্বাস করিয়া নিজের সাধবী পত্নীকে পর্য্যস্ত পরিভ্যাগ
 করিয়াছে এমন দৃষ্টান্ত বিরল নহে। সেই হতভাগ্য তাহার অতীত
 ভুলিয়া গেল, একবার বর্তমানের দিকেও চাহিল না, শেষে এক
 ভবিষ্যৎ-বস্তুর কথায় অপকন্ম' করিয়া বসিল। ইহাপেক্ষা পরি-
 ভাপের বিষয় আর কি হইতে পারে।

যাহারা শাস্তি চাহে তাহার! শ্রীহরিকে আশ্রয় করিয়া স্মৃতিতে
 অনায়াসে সংসারধন্ম' পালন করিতে পারে। শ্রীহরির নাম সর্ব-
 দুঃখনাশক—ইহার শক্তি অগোচর।

পঞ্চম অধ্যায়

পারিপার্শ্বিক অবস্থা ও মানসিক স্বাস্থ্য।

পারিপার্শ্বিক অবস্থার উপর মনের সুস্থতা বহুলাংশে নির্ভর করে। প্রত্যেক ব্যক্তিই এই সংসারে প্রকৃতিদত্ত বুদ্ধি, নিবেচনা, শক্তি ও আবেগ প্রভৃতি লইয়া জন্মগ্রহণ করে। কিন্তু ভূমিষ্ঠ হইবার পর তাহার পারিপার্শ্বিক অবস্থা তাহার জীবনধারা রচনা করে এবং সেইভাবে তাহার জীবন গঠিত হয়। জীবনের নানা অবস্থায় মানুষের অভিজ্ঞতা ও শিক্ষা দীক্ষা তাহার বোধশক্তি জাগ্রত ও নিয়ন্ত্রিত করিয়া থাকে। পারিপার্শ্বিক অবস্থা মনো-ভাবের নিকরূপ পরিবর্তন সাধন করিতে পারে তাহার কয়েকটি উদাহরণ দেওয়া হইল—

কোন কুকুর যখন খাত্ত গ্রাভণ করে তখন লাল নিঃসরণ হইয়া থাকে। সেই সময় যদি একটি ঘণ্টা বাজান হয় অথবা একটি আলো জ্বালান হয়, তাহা হইলে কিছু কাল পরে, কোন খাত্ত না দিয়া শুধু ঘণ্টা বাজাইলে অথবা আলো জ্বলাইলেই সেই কুকুরের লাল নিঃসরণ হইবে। অর্থাৎ মূল যে কারণের যে প্রতিক্রিয়া ছিল, সেই প্রতিক্রিয়ার মূল কারণ পরিবর্তিত হইল।

মানুষের ক্ষেত্রেও লক্ষ্য করা যায় যে, যদি কাহারও ডাগর চোখের কোন সম্ভান থাকে, তাহা হইলে অপরের ডাগর চোখের

সম্ভান দেখিয়া তাহার বাৎসল্যরসের সঞ্চার হইবে। এইরূপ অসংখ্য উদাহরণ দেওয়া যাইতে পারে।

কোন ব্যক্তির আচরণ বুঝিতে হইলে তাহার অতীত জীবনের সকলপ্রকার অভিজ্ঞতার বিবরণ জানা প্রয়োজন। প্রকৃত কারণ অবর্ত্তমানেও তদ্বৎ কারণে সমজাতীয় প্রতিক্রিয়া হইয়া থাকে। অতএব সিদ্ধান্ত হইল এই যে, মানুষের মনোভাব সর্বদা বিশ্বাস করা উচিত নহে। কারণ, প্রকৃত হেতু বর্ত্তমান না থাকিলেও তদ্বৎ পারিপার্শ্বিক অবস্থায় বিশেষ প্রকার মনোভাবের উদয় হইয়া থাকে এবং মানুষ তদনুযায়ী আচরণ করিয়া থাকে।

যে ব্যক্তি নিজের পছন্দ ও অপছন্দ লইয়া অতিরিক্ত মাথা ঘামায় সে সহজেই পরিবেশের সহিত সামঞ্জস্য হারাইয়া ফেলে। কারণ, তাহার মানসিক চিন্তাধারা বাস্তব অবস্থার উপর নির্ভর করিতেছে না, তাহার কাল্পনিক পছন্দ বা অপছন্দের উপর নির্ভর করিতেছে।

বহু লোক অকারণে শঙ্কাতুর হইয়া থাকে। যদি কোন ব্যক্তি কোন কার্যের ফলে ভয় বা দুঃখ পায়, তাহা হইলে স্বভাবতই সে সেই কার্যে উৎসাহ বোধ করে না। অনেক সময় একরূপও দেখা যায় যে, যদি কোন লোক একবার কোন জনাকীর্ণ স্থানে যাইয়া অনুশ্রবণ বোধ করে, তবে পুনরায় সেইরূপ জনাকীর্ণ স্থানে যাইতে সে অহেতুক ভীতিগ্রস্ত হইয়া থাকে। হয়ত তখন অনুশ্রবণ হইবার কোন লক্ষণই তাহার দেহে বর্ত্তমান নাই, তথাপি পূর্ব অভিজ্ঞতা

তাহাকে ভীতিবিহ্বল করিয়া থাকে। এমতাবস্থায় সে জনাকীর্ণ স্থানে যাওয়া বন্ধ করে এবং ক্রমে তাহার স্বাভাবিক জীবনযাত্রা ব্যাহত হয়।

অহেতুক আশঙ্কা বা ভয় হইতে পরিত্রাণ পাইতে হইলে এইরূপ প্রতিক্রিয়ার প্রকৃতি বুঝিতে হইবে এবং বুদ্ধি বিবেচনা করিয়া মনোভাবের সাম্য আনয়ন করিতে হইবে। উপরে যে প্রকার মানসিক প্রতিক্রিয়ার বিষয় উল্লিখিত হইল, তাহার প্রতিকারের উপায়ও আছে। যদি কেহ চুন খাইয়া গাল পোড়াইয়া দধি খাইতে ভয় পায়, তাহা হইলে সেই ভয় দূর করিতে হইলে তাহার সম্মুখে দধি খাইয়া এবং তাহাকে পুনঃ পুনঃ দধি খাওয়াইয়া বুঝান যাইতে পারে যে, তাহার ভয় অমূলক। যে গরু একবার অগ্নিদাহ হইতে রক্ষা পাইয়াছে, সে-রক্তবর্ণ মেঘ দর্শনেও অগ্নি ভ্রমে ভীত হয়—লক্ষণা সাদৃশ্যে বিপদাশঙ্কা করে। কিন্তু যদি তাহাকে প্রচুর পরিমাণে খাড়া দিবার ছলে সেই সিঁদুরে মেঘ দেখান হয় এবং যদি এইভাবে কয়েক দিন সিঁদুরে মেঘ তাহার নয়নগোচরে আসে, তবে সে ক্রমে ক্রমে বুঝিতে পারিবে যে, সিঁদুরে মেঘ কোন অনিষ্ট করিতে পারে না। এইরূপে তাহার বিপদাশঙ্কা দূর করান সম্ভব।

শিশুরা একবার কোন ব্যাপারে ভয় পাইলে অনুরূপ ব্যাপারে পুনরায় ভয় পাইবার লক্ষণ প্রকাশ করিয়া থাকে। এইরূপ ভয়-কাতর শিশুদের কোন প্রলোভন দেখাইয়া অনুরূপ ব্যাপারের সম্মুখীন করিতে পারিলে তাহাদের ভয় দূর করা সম্ভব হইবে।

ষষ্ঠ অধ্যায়

দৈনন্দিন শিক্ষা ও পরিবেশ ।

শিশুকাল যে প্রকার শিক্ষায় ও পরিবেশে অতিবাহিত হইয়াছে তাহার উপর বহুল পরিমাণে মানসিক স্বাস্থ্য নির্ভর করে । শিশুকালেই যাহতে সুষ্ঠুভাবে জীবন গঠন করা সম্ভব হয় সে দিকে অভিভাবকের দৃষ্টি দেওয়া প্রয়োজন । শিশুকে প্রথম হইতে যেরূপ ভাবে চালিত করা হইবে, সে সেরূপ ভাবেই চলিতে শিখিবে । শিশুকে অতি সহজেই সুপথে বা কুপথে পরিচালিত করিতে পারা যায় । তাহাকে এমনভাবে শিক্ষা দেওয়া সম্ভব যাহাতে সে সহজাত কামনা বাসনা নিরোধ করিতে সমর্থ হয় । আবার তাহাকে কামনা বাসনার দাস হইতেও শিক্ষা দেওয়া যাইতে পারে । তাহাকে যেমন সময়সীমাদিগের সহিত মিশিতে শিখান যাইতে পারে, তেমনি কলহ করিতেও শিখান সম্ভব । মূলতঃ সমস্তই শিশুর শিক্ষার উপর নির্ভর করিতেছে ।

শিশুকালই প্রকৃষ্ট সময় যখন তাহাকে নানাভাবে উপদেশ দেওয়া যায় এবং সেই উপদেশ কার্যকরী হয় । এই সময় যে কোন একটি বিষয়কে শিশুর ব্যক্তিগত ব্যাপার বলিয়া মনে করান যাইতে পারে, এবং সেই বিষয়টী যে সর্বসাধারণের স্বার্থসংশ্লিষ্ট তাহাও তাহাকে বুঝান যাইতে পারে । এই শিশুকালেই তাহাকে নিজেকে লইয়া ব্যস্ত থাকিতে শিখান যায়, আবার দশজনের জগৎ

ভাবিতেও শিখান যায়। শিশু তাহার চারিপার্শ্বে যাহা দেখে, যাহা শোনে তাহার দ্বারাই তাহার চিন্তাধারা স্থির করে। তাহার বহু প্রকার ভাবাবেগ তাহাদের চতুর্পার্শ্বস্থ লোকদের নিকট হইতে অর্জন করে। তাই কলহপ্রিয় পিতামাতার সান্নিধ্যে শিশু কলহ-প্রিয় হইবে তাহার সম্ভাবনাই অধিক। সেইরূপ শঙ্কাতুর পিতামাতার সান্নিধ্যে অচিরেই শিশু শঙ্কাতুর হইয়া উঠিবে। মোট কথা শৈশবের অভিজ্ঞতা মানুষের মনে চিরস্থায়ী রেখাপাত করিয়া থাকে।

শিশুকালে যাহাতে স্বাভাবিকভাবে চিত্তবৃত্তির স্ফূরণ হইতে পারে সে জ্ঞাত যাহাদের উপর শিশুদের রক্ষণাবেক্ষণের ভার থাকে তাহাদের কতকগুলি নিয়ম অবশ্য পালনীয়। শিশুদেরও কতকগুলি বাধানিষেধ প্রতিপালন করিতে হইবে। শিশুদের মানসিক স্বাস্থ্য উত্তমরূপে গঠন করিতে হইলে নিম্নলিখিত বিষয়গুলির প্রতি দৃষ্টি রাখা প্রয়োজন—

(১) অনেক সময় লক্ষ্য করা যায় যে, পিতামাতার আদর্শ-সুযায়ী ইচ্ছামত শিশুকে গড়িয়া তোলা সম্ভব হয় না। তখন অনাধ্যাতা হেতু তাহার স্বভাব সংশোধনের জ্ঞাত শাস্তি দেওয়া হইয়া থাকে। সকল দিক বিবেচনা না করিয়া শিশুকে শাস্তি দিলে তাহাতে কুফলের সম্ভাবনাই অধিক।

(২) শিশুকে নিজেদের সম্পত্তিবিশেষ মনে না করিয়া, একটি জীবন তাহাদের রক্ষণাবেক্ষণে রহিয়াছে এরূপই মনে করা পিতামাতার কর্তব্য।

(৩) পিতামাতার কর্তব্য হইল কি ভাবে শিশুকে সমাজের উপযোগী করিয়া তুলিতে পারা যায় সে দিকে দৃষ্টি দেওয়া। সেই জন্য শিশুর যে সকল সাম্প্রতিক গুণ আছে তাহারই স্ফূরণ করিতে সাহায্য করা প্রয়োজন।

(৪) যদি কোন শিশু কারিগরী কাজ মন দিয়া করিতে চাহে অথচ লেখাপড়ায় মোটেই মন দিতে চাহে না, তখন তাহাকে লেখাপড়ার জন্য বুঝা পীড়ন না করিয়া, যাহাতে কারিগরী শিক্ষাই উত্তমরূপে লাভ করিতে পারে সেরূপ ব্যবস্থা করাই সমীচীন। হয়ত এরূপ ব্যবস্থা পিতামাতার মনোমত হইবে না; কিন্তু শিশুর ভবিষ্যৎ মঙ্গল চিন্তা করিলে ইহা ভিন্ন উপায়ান্তর নাই।

(৫) শিশুদের মন যাহাতে উবেগশূন্য থাকে সে দিকে দৃষ্টি দেওয়া প্রয়োজন।

(৬) শিশুদের সম্মুখে কলহ করা পিতামাতার পক্ষে অভ্যস্ত গহিত কার্য।

(৭) আর্থিক অনাটন অথবা অন্য কোন প্রকার বাধাটের বিষয় যাহাতে শিশুদের গোচরে না আসে সে দিকে বিশেষ লক্ষ্য রাখিতে হইবে।

(৮) যতদূর সম্ভব বিনা বাধায় শিশুদের বড় হইতে দেওয়া প্রয়োজন। শিশুরা শঙ্কটসঙ্কুল কাজ করিতে শিখুক, তাহাদের পদে পদে বাধা দেওয়া অনুচিত। সত্য কথা বলিতে কি,

শিশুদিগকে নিস্তেজ করিয়া রাখার অর্থ তাহাদের ভবিষ্যৎ জীবন অন্ধকার করিয়া দেওয়া ।

(৯) একটী অতি প্রয়োজনীয় কথা এই যে, পিতামাতার এক্রূপ জীবন যাপন করিতে হইবে যাহা দেখিয়া শিশুরা নিজেদের জীবন উত্তমরূপে গঠন করিতে পারে । পিতামাতার আচরণ শিশুর ভবিষ্যৎ আচরণ নিয়ন্ত্রণ করিয়া থাকে, ইহা স্মরণ করিয়া তাহাদিগকে সকল ক্ষময় সংযতভাবে চলিতে হইবে । শিশুরা তাহাদের পিতামাতাকেই আদর্শ হিসাবে গ্রহণ করিয়া থাকে । এমতাবস্থায় আদর্শ-চ্যুত পিতামাতা শিশুদের সর্বনাশের কারণ হইয়া থাকে । শুধুমাত্র ভাল ভাল উপদেশ দিলেই চলিবে না, ভাল ভাল কাজ করিয়াও তাহাদিগকে দেখাইতে হইবে । কারণ শিশুরা পিতামাতার উপদেশ অপেক্ষা তাহাদের কাজ দেখিয়াই অধিকতর শিক্ষালাভ করিয়া থাকে ।

(১০) পিতামাতার পক্ষে শিশুদের সহিত সদয় ব্যবহার করা একান্ত বাঞ্ছনীয় । তাহাদিগকে স্নেহ মমতায় বশে আনয়ন করিয়া নিজেদের মনের মত করিয়া গড়িয়া তোলা সম্ভব শুধুমাত্র শাসন করিয়া তাহাদিগকে বশে আনয়ন করা দুঃসাধ্য না হইলেও কোন প্রকারেই বাঞ্ছনীয় নহে ।

(১১) শিশুদের এক্রূপভাবে চালিত করিতে হইবে যাহাতে তাহারা নিয়মানুবর্তিতা মানিয়া চলিতে শিখে । যে শিশু পিতামাতার আদেশানুসারে নিয়মানুবর্তী হয়, সে কিছুকাল হয়ত

সেরূপ থাকিলে, কিন্তু একটু বয়স হইলেই তাহার নিয়ম ভঙ্গ করিবার প্রবৃত্তি আসিলে এবং সে অনায়াসে তাহার উপায়ও খুজিয়া পাইবে। সে অবস্থায় পরিণাম অনশ্যই শুভ হইবে না।

(১২) “লালয়েৎ পঞ্চবর্ষাণি দশবর্ষাণি তাড়য়েৎ”—এই বাক্যটি অক্ষরে অক্ষরে পালন না করিলেও, ইহার মর্ম্ম বুঝিয়া অভিজ্ঞানক-দিগকে চলিতে হইবে। প্রথম পাঁচ বৎসর শিশুকে লালন পালন করিতে হইবে। এ সময় কোন প্রকার শাস্তিদানের কথাই উঠে না। শিশুর ছয় বৎসর বয়স হইতে কখন কখন তাহাকে নিশ্চয়ই শাস্তিদান করিতে হইবে। কারণ শাস্তি পাইবার ভয় না থাকিলে উচ্ছৃঙ্খল হইবার যথেষ্ট সম্ভাবনা থাকে। অবশ্য, শিশুকে যে কোন শাস্তিই দেওয়া হউক না কেন, তাহা যেন মাত্রা অতিক্রম না করে, ক্রোধের বশে যেন শাস্তি দেওয়া না হয় এবং সহৃদয়তার যেন অভাব না ঘটে। শিশুর মঙ্গলের জন্তই তাহাকে শাস্তি দেওয়া; অভিজ্ঞানের ক্রোধের প্রতিক্রিয়া হিসাবে শাস্তি দিলে উদ্দেশ্যই পশু হইবে।

দৈহিক শাস্তি শিশুর পক্ষে মঙ্গল প্রদ কি না সে বিষয়ে যথেষ্টই সন্দেহ আছে। যদি দৈহিক শাস্তি দিতেই হয় তবে তাহা সর্ব্বশেষে প্রয়োজ্য। যখন শিশুকে দৈহিক শাস্তি দেওয়া প্রয়োজন হইয়া পড়ে তখন ইহাই বুঝাইবে যে, সে শিশুকে প্রথম হইতেই উদ্ভ্রম-রূপে শিক্ষা দেওয়া হয় নাই। সে ক্ষেত্রে হয় শিশুর পিতামাতা শিশুর শিক্ষা বিষয়ে উদাসীন নতুবা অজ্ঞ। মোটের উপর বিচার

করিলে দেখা যায় যে, দৈহিক শাস্তির ফলও ভাল নহে। যদি দৈহিক শাস্তি দেওয়া প্রয়োজনই হয়, তবে পিতামাতার যথেষ্ট বুদ্ধি বিবেচনা করিয়া তাহা প্রয়োগ করা সমীচীন।

(১৪) শিশুদের সকল কাজই খুঁটিনাটির সহিত দেখার প্রয়োজন নাই। যদি কোন কার্যে সে উচ্ছৃঙ্খলতার পরিচয় দেয় তবে তাহাকে তাহা পরিষ্কাররূপে বুঝাইয়া দেওয়া প্রয়োজন। উচ্ছৃঙ্খলতার প্রশয় দিলে শিশুর ভবিষ্যৎ মঙ্গলময় হইবে না।

(১৫) পিতামাতার ইহা স্মরণ রাখিতে হইবে যে, তাহাদের সম্ভ্রান সকল সময় তাহাদের অভিপ্রায় মত চলিবে না। তাহাদের সর্বপ্রকার মনোভাবের সন্তুষ্টি বিধানের জন্য শিশু এই সংসারে জন্মগ্রহণ করে নাই। তথাপি যদি কোন পিতামাতা এরূপ আশা মনে পোষণ করেন তবে তাহাদের দুঃখভোগ অবশ্যস্বাবী। শুধু তাহাই নহে, পিতামাতা যদি মনে করেন যে, তাহাদের সম্ভ্রান তাহাদের সব কথা শুনিয়া চলিবে, সে ক্ষেত্রে শিশুর জীবনও দুর্নিবাস হইয়া উঠিবে।

(১৬) শিশুকে সকল সময় তিরস্কার করা অযৌক্তিক ও অশোভন। সর্বদা তিরস্কার করিলে শিশুর কোন মঙ্গলত হইবেই না, বরং ইহার ফলে সে আরও অবাধ্য হইবে। অবশ্য ইহার অর্থ এই নহে যে, শিশুকে আদর দিয়া নয়ত করিতে হইবে।

(১৭) অনেক সময় এরূপ দেখা যায় যে, পিতামাতা স্নেহের

আতিশয্যে শিশুরা যাহা আবদার করে তাহাই পূরণ করিয়া থাকেন, এবং যাহাতে শিশুর কোন অসুবিধা না হয় সে বিষয়ে বিশেষ সতর্ক থাকেন। যে সকল শিশুকে পাখি, বস্ত্রাদি দ্বারা সর্বদা সন্তুষ্ট রাখা হয় তাহারা মনে করে যে, সকল জিনিষই অনায়াসলভ্য। ফলে বয়ঃপ্রাপ্ত হইয়া তাহারা যখন দেখিতে পায় যে, সকল জিনিষই মূল্য দিয়া কিনিতে হয় তখন তাহারা ঈর্ষি ও বস্তু ইচ্ছামত সংগ্রহ করিতে না পারিয়া মানসিক ক্লেশ ভোগ করিয়া থাকে। সুতরাং শিশুর সকল আবদার পূরণ করিবার প্রয়োজন নাই—সে বুঝিতে শিখুক যে, চাহিবা মাত্রই সব কিছু লভ্য নহে। শিশুকাল হইতেই এই অসুবিধা সহ্য করিতে অভ্যাস করান ভাল। তাহা হইলে ভবিষ্যত জীবনে ইচ্ছামত কোন কিছু না পাইলে যে মানসিক চঞ্চলতা আসিয়া থাকে তাহা হইতে পরিত্রাণ পাইতে পারিবে।

(১৮) শিশু যেন সকল সময় সকল কাজেই পিতামাতার উপর নির্ভর না করিতে শিখে, সে বিষয়ে পিতামাতার বিশেষ দৃষ্টি থাকা প্রয়োজন। এই পরনির্ভরতা শিশুর স্বাভাবিক উন্নতি বাহিত করে এবং বয়ঃপ্রাপ্ত হইলেও আত্মবিশ্বাসের অভাবে দুর্বলতার পরিচয় দিয়া থাকে। এজন্যই দেখা যায় যে, যে পুত্র মাতার অতি বাধ্য এবং মাতার উপর অতি নির্ভরশীল, সে প্রায়শঃ ভবিষ্যৎ জীবনে সংসারধর্ম উত্তমরূপে পালন করিতে অসমর্থ হইয়া পাকে এবং আদর্শ স্বামী হইতে অপারগ হয়। সেরূপ পিতার

স্নেহশীলা কন্যা পরে আদর্শ বধূ হইতে পারে না। ইহা দ্বারা অনশ্চ ইহা বুঝাইবে না যে, পিতামাতা সন্তানকে স্নেহ করিবেন না অথবা সন্তানগণ পিতামাতাকে ভালবাসিবেন না। প্রকৃত কথা এই যে, সন্তানকে যেন অত্যধিক স্নেহ করা না হয়। স্নেহাতিশয্য সন্তানের মঙ্গল না করিয়া অনর্থই ঘটায়। আবার সন্তানের প্রতি অত্যধিক স্নেহ পিতামাতার অশেষ দুঃখের কারণ হইয়া থাকে।

(১৯) শিশুরাই কালে বড় হইয়া বংশের মর্যাদা রক্ষা করিবে এবং তাহারাই দেশের ও দশের কল্যাণ সাধন করিবে। সুতরাং শিশুদিগকে উত্তমরূপে গড়িয়া তুলিতে হইবে। অভিভাবকের স্নেহ পরিচালনায় শিশুগণ ভবিষ্যতে উত্তমরূপে জীবন-যাত্রা নির্বাহ করিবার শক্তি অর্জন করিবে। তাহাদিগকে খেলাধুলায় উৎসাহ দিতে হইবে। তাহাদিগকে একরূপভাবে শিক্ষা দিতে হইবে যাহাতে তাহারা অপরকে যথাযোগ্য মর্যাদা দান করিতে পারে, তাহারা যেন সহিষ্ণু হইতে পারে, তাহারা যেন অপরের গুণগুলি বড় করিয়া দেখিতে পারে এবং দোষগুলি অমুকরণ না করিতে শিখে। তাহাদিগকে একরূপ শিক্ষা দিতে হইবে যেন তাহারা সকল কাজ সম্ভাবজনকভাবে করিতে পারে—গোজামিল দিয়া যেন কিছু করিতে চেষ্টা না করে। শিশুগণ যেন কাজ করিতে ভয় না পায়; তাহাদিগকে কাজে উৎসাহ দিতে হইবে। যে শিশুকে কোন কাজ করিতে দেওয়া হয় না সে ক্রমে অপদার্প হইয়া যায় এবং নানাবিধ সমস্তার সম্মুখীন হইয়া থাকে।

তাহাদিগকে একরূপ শিখাইতে হইবে যে, তাহারা যেন কোন কার্যের ফলাফল লইয়া মাথা না ঘামায়। তাহাদিগকে উত্তমরূপে কার্য্য করিতে শিখাইতে হইবে, এবং যে কার্য্যদ্বারা অপর সকলের উপকার হইবে সেরূপ কার্য্য তাহাদিগকে উৎসাহিত করিতে হইবে। কার্য্যের ফলাফল দেখিয়া তাহাদিগকে বিব্রত করা সম্ভব নহে। শিশুর আন্তরিক বুদ্ধি যাহাতে বৃদ্ধি পায় সে দিকে দৃষ্টি রাখিতে হইবে। যৌনজ্ঞান বিষয়ে যাহাতে তাহাদের কৌতূহল না জন্মে সে দিকে অভিভাবকদিগের অবহিত হওয়া প্রয়োজন।

(২০) যতটা সম্ভব শিশুকে তাহার পিতামাতার সান্নিধ্যে রাখা প্রয়োজন। দাসদাসীর হস্তে শিশুর লালন পালনের ভার প্রদান সমীচীন নহে, কারণ শিশু যাহা দেখিয়া থাকে তাহাই মনে করিয়া রাখে। অনেক সময় দেখা যায় যে, শিক্ষিত লোকেরা পর্য্যন্ত তাহাদের শিশু সন্তানদের লালন পালনের ভার দাসদাসীর উপর শুল্ক করিয়া নিশ্চিন্ত থাকেন। শিক্ষকের চাবিটা তাহারা কখনও হাতছাড়া করেন না এই ভয়ে যে, কেহ হয়ত শিক্ষকস্ব মূল্যবান সামগ্রী হরণ করিবে। অথচ আশ্চর্য্যের বিষয় এই যে, তাহারাই নিজ সন্তানবর্গের ভবিষ্যৎ চিন্তা না করিয়া তাহাদিগকে নিম্নস্তরের লোকদিগের হস্তে ছাড়িয়া দেন। ফলে দেখা যায় যে, সেই সকল শিক্ষিত লোকের সন্তানগণ কুমতিপ্রবণ হইয়া পড়ে।

(২১) শিশুদের খেলার সাথী থাকা একান্ত প্রয়োজন। সেই সকল সাথী যেন অবাধে বাড়ীতে প্রবেশ করিতে পারে।

প্রত্যেক শিশুরই ভাই 'ও' বোন থাকা প্রয়োজন। যে শিশু একাকী থাকে তাহার ভবিষ্যৎ জীবন অসামঞ্জস্যপূর্ণ হয়। কোন পরিবারে একাধিক শিশু থাকিলে সেই পরিবারের শিশুদের সহ-
গুণ আপনাই আসে।

(২২) শিশুদিগকে সমাধিপযোগী পারিপার্শ্বিক অবস্থার বিষয় জানান প্রয়োজন। অভিভাবকের ইহা স্মরণ রাখা আবশ্যিক যে, শিশুদের সহিত যথাযোগ্য আলাপ আলোচনা করা হিতকর। শিশুরা বড় হইলে তাহাদিকে অন্যান্য সমবয়স্কদিগের সহিত মিশা করিতে দেওয়া উচিত। কখনও কখনও হয়ত ইহার ফলে শিশুরা কিছু খারাপ অভ্যাস শিখিতে পারে, কিন্তু পিতামাতার পক্ষে তাহা সংশোধন করা সম্ভব।

(২৩) শিশুরা যখন কোন কাজ করিতে ভয় পায় অথবা লেখাপড়ার প্রতি মনোযোগ দিতে চাহে না, তখন অভিভাবকের পক্ষে ধৈর্য্য হারাইলে চলিবে না। যাহাতে শিশু নির্ভয়ে কাজ করিতে সমর্থ হয় অথবা পড়ায় মনোযোগ দিতে পারে সে বিষয়ে সমস্ত চেষ্টা করিতে হইবে। সারাদিন বকাবকি করিলে অথবা দৈহিক শাস্তি দিলে কুফলেরই সম্ভাবনা অধিক। বিচক্ষণ অভিভাবক শিশুর জীবন সুষ্ঠুভাবে গঠন করিতে নানাভাবে চেষ্টা করিতে পারেন। অবশ্য, ইচ্ছা বা চেষ্টা করিলেই যে, সকল শিশু সমভাবে মানুষ হইবে তাহা নহে। শিশুর ভবিষ্যৎ তাহার প্রকৃতিগত গুণাবলীর উপরও বহুলাংশে নির্ভর করে।

(২৪) পারিপার্শ্বিক অবস্থার সজ্জিত সামঞ্জস্য রক্ষা করা শিশুর পক্ষে অনেক সময় কঠিন হইয়া পড়ে। বিশেষতঃ যে গৃহে স্বাভাবিক জীবন যাত্রা ব্যাহত হইয়াছে সে গৃহে শিশু সামঞ্জস্য হারাইয়া ফেলে। পিতৃহীন বা মাতৃহীন শিশু অধিকাংশ ক্ষেত্রেই আবদারে হইয়া থাকে। যে গৃহে পিতামাতা কলহপ্রিয় সে গৃহে শিশু স্বাভাবিক ভাবে বৃদ্ধি পাইতে পারে না। শঙ্কাতুর পিতামাতা তাহাদের সম্ভ্রানদিগকে শঙ্কাতুর করিয়া তুলিবেন সে বিষয়ে সন্দেহ নাই। শিশুদিগকে প্রকৃত পথে চালিত করিতে না পারিলে অনেক সময় শিশুরা স্নায়বিক দুর্বলতায় ভুগিয়া থাকে।

(২৫) যে গৃহ মনোগোলিষ্ঠ, কলহ, বিবাদ ও ব্যভিচারে পূর্ণ সে গৃহে মানসিক স্বাস্থ্য বজায় রাধা একপ্রকার অসম্ভব। যদি সে গৃহের দোষগুলি সংশোধন করা সম্ভব না হয় তবে শিশুর মঙ্গলের জন্ত তাহাকে স্থানান্তরিত করা প্রয়োজন।

(২৬) শিশুর বয়ঃবৃদ্ধির সঙ্গে সঙ্গে নূতন নূতন বিষয়ে জ্ঞান লাভ করে। এই সময় তাহার মানসিক চাকল্য ঘটিবার যথেষ্ট কারণ উপস্থিত হইয়া থাকে। শিশু নানারূপ সমস্যার সম্মুখীন হয়, সে নূতন কোন বিষয়ে হয়ত কোন মীমাংসাই করিতে পারে না এবং নানারূপ কল্পনা কল্পনা করিয়া হয়ত প্রকৃত সমস্যাটি ভুলিয়া যায়। শিশুদের পিতামাতা, শিক্ষক এবং গৃহটিকিৎসক তাহাদিগকে ঠিক পথ দেখাইয়া দিতে পারেন এবং তাহাদিগকে মানসিক অস্থিরতা হইতে রক্ষা করিতে পারেন।

(২৭) শিশুগণ অপারের কথা সহজেই বিশ্বাস করে। তাহা-
দিগকে অথবা ভয় দেখান বয়স্ক লোকদিগের কথনও উচিত নহে।
অনেক সময় দেখা যায় যে, কাল্পনিক ভূত, পেল্লী, রাক্ষস প্রভৃতির
কথা বলিয়া শিশুদিগকে ভয় দেখাইয়া শাস্ত করা হইয়া থাকে।
শিশুকে এক মাত্রা বিষ দেওয়া অপেক্ষা ইহা কোন ক্রমেই কম
অপরাধজনক নহে।

(২৮) শিশুকে প্রলোভন দেখাইয়া হয়ত কোন কাজ করান
হইল এবং কাজ শেষ হইবার পরে তাহাকে সেই প্রলোভনের বস্তু
না দিয়া ফাঁকি দেওয়া হইল—ইহার ফলে শিশু প্রতারণা শিখে।

৪ বৎসর হইতে ৮ বৎসর বয়স পর্য্যন্ত বহু শিশুর আচরণ
বিসদৃশ হইয়া পড়ে। মিথ্যা কথা বলা, চুরিকরা অথবা অবাধ্যতা
করা যেন তাহার স্বভাব বলিয়া মনে হয়। এইরূপ বিসদৃশ আচ-
রণের অর্থই হইল এই যে, শিশু তাহার পরিবেশের সঙ্গে নিজেকে
ঠিকভাবে খাপ খাওয়াইতে পারিতেছে না। আবার ১০ বৎসর
হইতে ১২ বৎসর বয়সের মধ্যে কোন কোন শিশুর আচরণে
অধিকতর অবাধ্যতা প্রকাশ পায়। প্রায় এই সময়েই আরও
দুইটি মানসিক স্বাস্থ্যের ব্যতিক্রম লক্ষ্য করা যায়, যথা—(১)
নিজের স্বাস্থ্য সম্বন্ধে উৎকট আশঙ্কা, এবং (২) নানাপ্রকার
অহেতুক শঙ্কা। কাহারও কাহারও আচরণে অসামঞ্জস্য কিশোর
কাল আরম্ভ হইবার পরে আরও অধিক মাত্রায় দেখা যায়।

সপ্তম অধ্যায়

কৈশোর কাল ।

কিশোর বয়স আরম্ভ হইলে ভাবপ্রবণতা বৃদ্ধি পাইতে থাকে । দশ বৎসর বয়সের পরে ইহার আরম্ভ এবং ১৫ বৎসর অথবা কিছু বেশী বয়স পর্য্যন্ত ইহার স্থিতি । কিশোর দশা উত্তীর্ণ হইলে মানুষ প্রাপ্তবয়স্ক হয় । এই সময় তীব্র ভাবাবেগ প্রকাশ পায় । কিশোর কল্লনারাজ্যে বাস করে—বাস্তবতার ধার ধারে না । কিশোরদিগের সহিত সহৃদয় ব্যবহার করা একান্ত প্রয়োজন । ভাবাবেগে চালিত কিশোর সহজেই বিচলিত হইয়া থাকে । এই ভাবপ্রবণতা কিশোরকে সু অথবা কু এই দুই দিকেরই প্রান্ত সীমায় লইয়া যাইতে পারে । তাহাদের অপরিণত ধারণা তাহা-দিগকে চালিত করে এবং অনেক সময় কোন ধারণার বশবর্তী হইয়া তাহারা এরূপ কার্য্য করিয়া বসে যাহা বয়স্ক লোকের অসহ্য বোধ হয় । তথাপি সকল দিক বিবেচনা করিয়া অভিভাবকের পক্ষে কিশোরদিগের এইরূপ বিসদৃশ আচরণ সহ্য করা সমীচীন । কিশোরদিগের মানসিক অবস্থা হৃদয়ঙ্গম করিয়া তাহাদের আচরণ ও কার্য্য যতদূর সম্ভব সহৃদয়ভাবে গ্রহণ করা কর্তব্য । নতুবা দ্বন্দ্ব অবশ্যস্বাদী, বাহার ফলে কিশোরের জীবন এবং পরিবারস্থ অন্যান্য সকলের জীবন দুঃখময় হইতে পারে । এই বয়স কঠিন শাসনের

সময় নহে। সম্ভ্রম ব্যবহার দ্বারা তাহাদিগকে সবকিছু বুঝাইতে হইবে এবং ভাল মন্দ জানাইতে হইবে। কিশোরকে একরূপভাবে পালন করিতে হইবে যেন সে অস্বাভাবিক ভাবাবেগে অভিভূত হইতে সুযোগ না পায়। তাহাকে স্বাধীনভাবে চলিবার খানিকটা অধিকার দিতে হইবে। সে যাহাতে কুণ্ঠে না যায় এবং সামাজিক অগ্রগলজনক কিছু না করে সে দিকে মতর্ক দৃষ্টি রাখিলেই চলিবে।

একটি কথা সর্বদা স্মরণ রাখা একান্ত প্রয়োজন যে, শিশু অথবা কিশোর যখন কোন বিষয়ে ভাবনা করে তখন তাহার উপর যথেষ্ট গুরুত্ব আরোপ করিয়া থাকে। তাহারা এই পৃথিবীর যাবতীয় বস্তু সবে মাত্র প্রত্যক্ষ করিতেছে এবং উপলব্ধি করিতেছে। তাহাদের নিকট এই জগৎ রমণীয় ও রহস্যময় প্রতীয়মান হইতেছে। তাহারা যে ভুলভাবে অনেক কিছুই গ্রহণ করিবে সে সম্ভাবনা যথেষ্ট রহিয়াছে। তাহাদের অনেক ভাবনা ও কার্য্য বয়স্ক লোকের নিকট অযৌক্তিক বলিয়া মনে হইবে। তথাপি অভিভাবকদিগকে ইহা স্মরণ রাখিতে হইবে যে, কিশোর বয়সে ভাবপ্রবণতা অধিক পরিমাণে থাকিবেই, সুতরাং যতদূর সম্ভব তাহাদের কার্য্যগুলি সহ্য করিয়া যাওয়াই বুদ্ধিমানোচিত হইবে। অভিভাবকগণের নিজেদের সেই বয়সের কথা স্মরণ করিয়া পুত্রকন্যাদিগকে বিচার করা কর্তব্য। প্রকৃত কথা এই যে, কিশোরদিগকে যথাসাধ্য দয়া মায়া দেখাইতে হইবে। অহেতুক ভাবাবেগ, যথা ক্রোধ, আতঙ্ক, অপাত্রে ভালবাসা এবং নিজেকে জাহির করিবার প্রবৃত্তি কিশোর, বয়সেই অধিক

পরিমাণে ঘটিয়া থাকে। এ জন্মই অনেক সময় ভাইদের অনেক কাজ কোন যুক্তিরই ধার ধারে না।

কিশোর দশা গানব জীবনের এক বিপুল পরিবর্তনের কাল। পিতামাতা বুদ্ধিমান ও বিবেচক হইলেই সম্ভানদিগকে মঙ্গলের পথে চালনা করা সম্ভব। এই সময় একটা বিষয় লক্ষ্য করা যায় যে, কিশোর বালক ভ্রাতার মাতার প্রতি খুব অনুরক্ত হইয়া থাকে এবং পিতার কথা অপেক্ষা মাতার কথার উপর অধিকতর গুরুত্ব দিয়া থাকে। সেইরূপ কিশোরী বালিকা পিতার প্রতি অধিকতর ভক্তিগতী হইয়া থাকে এবং মাতার কথা অপেক্ষা পিতার কথা অধিকতর শ্রদ্ধার সহিত গ্রহণ করিয়া থাকে। এই সময় পিতা-মাতার কর্তব্য হইল সম্ভানকে প্রকৃত পথে চালনা করা। মাতা যদি এই আকর্ষণের সুযোগ লইয়া পুত্রকে অতিরিক্ত বাধ্য করিতে চেষ্টা করেন তাহা হইলে ভুল হইবে। সেইরূপ পিতা যদি কন্যার এইপ্রকার ভক্তিকে আমল দেন তবে কন্যার মাতার প্রতি বিরাগ-ভাব মনে বদ্ধমূল হইয়া তদস্থানীয়া সকলের প্রতি বিরাগভাব মনে দানা বাধিতে পারে, যাহার ফলে সেই কন্যার বিবাহের পর শ্বশুরভীর প্রতিও বিরাগভাব আসিয়া সাংসারিক অশান্তি ঘটাইতে পারে। সম্ভানগণের এরূপ ব্যবহার ক্ষণিক ভাববিলাস মাত্র মনে করিয়া পিতামাতার যথোচিত ব্যবস্থা অবলম্বন করা কর্তব্য।

সংসর্গের দোষ গুণ কিশোর অতি সহজেই পাইয়া থাকে, সেই জন্য অব্যাহিত ব্যক্তির সহিত কিশোরদিগের যাহাতে সংসর্গ

না ঘটে সে দিকে পিতামাতার তীক্ষ্ণ দৃষ্টি থাকা প্রয়োজন।
কিশোর বয়সে বিবেচনা শক্তির পূর্ণ বিকাশ হয় না। ভাবাবেগে
অভিতূত হইয়া কিশোর অবাস্তিত সংসর্গে গন্ত হইয়া থাকে। তাহার
ফলে দুঃখ কষ্ট ও মনস্তাপ পাওয়ার যথেষ্টই সম্ভাবনা ঘটে। ভাব-
প্রবণ কিশোর হয়ত পড়াশুনায় অমনোযোগী হইয়া উঠে। সেই
সময় অভিভাবকগণ যেন ধীর স্থির চিত্তে কিশোরকে পরিচালিত
করেন। বিভ্রালয়ের চাতুর্য হয়ত অবাধ্য হইয়া উঠে, তখন
শিক্ষকগণ যেন সহানুভূতির সহিত বিচার করিয়া তাহাদিগকে ঠিক
পথে আনিবার চেষ্টা করেন।

কিশোর কালে যৌনাকাঙ্ক্ষার প্রথম বহিঃপ্রকাশ দেখিতে
পাওয়া যায়। ইহা স্বাভাবিক। ইহাকে এরূপ সূষ্ঠরূপে নিয়ন্ত্রণ
করিতে হইবে যে, সেই বহিঃপ্রকাশ যেন কিশোরের নিজের অথবা
অপর কাহারও কোন অনিষ্ট না করিতে পারে। কিশোর
কিশোরীরা এই সময় পরস্পর গল্পগুজব ও হাসি তামসা করিতে
আগ্রহ দেখায়। পিতামাতার কর্তব্য হইল উহাদিগকে সৎপথে
চালিত করা যাহাতে কোন অনিষ্ট ঘটিতে না পারে।

এই সময় হয়ত কোন কিশোরকে ভয়ে পাইয়া বসে। সে ভয়
নানারূপে প্রকাশ পাইতে পারে, যেমন আত্মনিবিষ্টতা, অতিরিক্ত
লজ্জা, অতি নম্রভাব এবং কোন কঠিন বিষয় এড়াইয়া চলা। এই
সকল ভাবকে নৈতিক উন্নতির লক্ষণ বলিয়া মনে করা ভুল হইবে।
কিশোর বা কিশোরীকে সমাজস্থ অন্য সমবয়সীদিগের নিকট হইতে

দূরে রাখিলে কুফলই হইবে। যতটা সম্ভব স্বাভাবিক জীবনযাত্রা যাহাতে অব্যাহত থাকে সে দিকে পিতামাতার অবহিত হওয়া প্রয়োজন।

আত্মবিশ্বাস কিশোর বয়সের ধর্ম—এই বিশ্বাসকে হতাদর করা উচিত নহে। যতদূর সম্ভব তাহাদিগকে কার্যের স্বাধীনতা দিতে হইবে। অবশ্য, সদুপদেশ দ্বারা তাহাদিগকে চালিত করা প্রত্যেক পিতামাতার একান্ত কর্তব্য। আত্মবিশ্বাসে বলী হইয়া কিশোর যৌবনে পদার্পণ করিলে সফল পাওয়া যায়।

নবচেতনায় উদ্বুদ্ধ হওয়া কিশোর বয়সের ধর্ম—নবচেতনায় উদ্বুদ্ধ হইয়া কিশোর কিশোরী নিত্যনূতন বিষয় লইয়া পরীক্ষা করিতে চাহে। খুব সম্ভব তাহার অনেক মতবাদ ও কার্য পিতামাতার মনোমত হইবে না, কিন্তু সে জন্য তাহাকে সকল সময় নিরস্ত করা সমীচীন হইবে না।

কিশোর দশা উত্তীর্ণ হইবার পর যৌবনকাল আরম্ভ হয়। ১৬ বৎসর হইতে ৩০ বৎসর বয়স পর্য্যন্ত যৌবনকাল বলা যায়। এই সময় যুবক বা যুবতীর মন ভাবানুগে পূর্ণ থাকে। এই সময়কে প্রাপ্তবয়স্ক অবস্থাও বলা হইয়া থাকে। অবশ্য প্রাপ্তবয়স্কের বয়সের সীমা ৩০ বৎসর বয়ঃক্রমেরও অধিক। এই সময় মানুষের শক্তি পূর্ণ বিকাশ প্রাপ্ত হয়, এবং এই সময় বিবেচনা করিয়া চলিবার উপরই যে কোন মানুষের জীবনধারা নির্ভর করে।

কিশোর বয়সের সাহা ধর্ম্য, যৌবনেও তাহার অধিকাংশ লক্ষিত হইয়া থাকে। অবশ্য বয়ঃবৃদ্ধির সঙ্গে সঙ্গে ভাবাবেগ প্রশমিত হইয়া থাকে।

যৌবনকালে মানুষ সব কিছু ভোগ করিবার ক্ষমতা লাভ করে। দেখিতে হইবে এই ক্ষমতার যেন কোন অপব্যবহার না হয়। অভিভাবকের কর্তব্য হইল সম্ভাবনের যৌবনকালে তাহার সহিত মিত্রবৎ আচরণ করা এবং তাহাকে সৎপথে চলিতে সাহায্য করা। যৌবনকালে বিপথগামী হইবার যথেষ্ট সম্ভাবনা থাকে, সুতরাং সাহায্যে কোনরূপ অব্যাহতি কিছু না ঘটে সে বিষয়ে যুবকযুবতী-গণের বিশেষ সাবধানে চলা কর্তব্য। সংসঙ্গ ও উচ্চ আদর্শ মানুষকে দুষ্কার্য্য হইতে রক্ষা করিতে পারে। প্রলোভনে আকৃষ্ট না হইয়া জীবনকে সুনিয়ন্ত্রিত করিতে হইবে।

অষ্টম অধ্যায়

সামাজিক অবস্থা ১৩ বৃত্তি

কোন ব্যক্তির সামাজিক অবস্থা এবং পেশা বা বৃত্তি তাহার মানসিক স্বাস্থ্যের উপর প্রভাব বিস্তার করিয়া থাকে।

পূর্বেই উক্ত হইয়াছে যে, সামাজিক অবস্থার সহিত সামঞ্জস্য রক্ষা করিয়া চলা মানসিক সুস্থতার পক্ষে একান্ত অপরিহার্য্য। বর্তমান সমাজ ব্যবস্থা এরূপ হইয়াছে যে, নানা প্রকার ব্যক্তি একই সমাজে স্থান পাইতেছে। যে কোন পল্লীতে বিভিন্ন শ্রেণীর লোক একত্র বাস করিতেছে। এই অবস্থার সহিত সামঞ্জস্য রক্ষা করিতে হইলে আমরা দিগকে নিজ অভিলষিত বিষয় কিছু বর্জন এবং অনভিপ্রেত বিষয় কিছু গ্রহণ করিতে হইবে।

প্রত্যেক ব্যক্তিরই নিজ নিজ কার্য্য সুচারুরূপে সম্পন্ন করিয়া সমাজের মঙ্গল বিধান করিতে হইবে। যে নিজেকে সমগ্র সমাজের একটা অংশ মাত্র ভাবিতে না পারিবে, যে বহির্জগতের সহিত নিজেকে খাপ খাওয়াইতে না পারিবে অথবা আপন স্বার্থচিন্তায় বিভোর হইয়া নিজের স্বার্থ অপরের স্বার্থ হইতে পৃথক ভাবিবে, সে সহজেই মানসিক সুস্থতা হইতে বঞ্চিত হইবে। সে ক্রমশঃ আত্মচিন্তায় মগ্ন হইয়া, বহির্জগতের সহিত সামঞ্জস্য হারাইয়া নানারূপ মানসিক ক্লেশ পাইবে। অবশেষে তাহার মানসিক নৈকল্যও ঘটা সম্ভব।

যে কোন ব্যক্তির পক্ষে তথা যে কোন জাতির পক্ষে অপর সকলের সহিত সংশ্রবশূন্য হইয়া বাস করা সম্ভব নহে। বর্তমান জগতে সকলেই পরস্পরের উপর অস্বাভাবিক পরিমাণে নির্ভরশীল। অতএব সকলের সহিত মিলিয়া গিশিয়া যাহাতে জীবন যাপন করিতে পারা যায় সেরূপভাবে অভ্যস্ত হইতে হইবে। আমাদের যাহা কিছু উত্তম তাহা বর্জন না করিয়া এমনভাবে চলিতে হইবে যেন প্রত্যেকের কার্য্যদ্বারা সমগ্রভাবে সমাজের মঙ্গল সাধিত হয়। এই স্থানে প্রশ্ন উঠিতে পারে যে, আপন স্বার্থেই সকল লোক কার্য্য করিয়া থাকে, এবং কোন কার্য্য বা বিষয়ে নিজের স্বার্থ না থাকিলে সে কার্য্য বা বিষয়ে কেহ মনোনিবেশ করিতে পারে না; সুতরাং আত্মমগ্ন না হইয়া উপায় কি ?

ইহার উত্তর এই। সত্য বটে জগতে প্রত্যেকেই নিজের অতি প্রিয়, কিন্তু নিজের কোন অংশ অতি প্রিয় সেই প্রশ্ন উঠিলে দেখা যাইবে যে, নিজের আত্মাই সর্ব্বাধিক প্রিয়। শ্রীমদ্ভাগবতে শ্রীশুকদেব মহারাজ পরীক্ষিতকে বলিতেছেন—

“সর্বেষামপি ভূতানং নৃপস্ব্যৈব বস্তুভঃ ।

ইতরেহপত্যবিস্তাভাস্তদ্বস্তুভঃ ত্যৈব হি ॥ ৫০ ।

তদ্রাজেন্দ্র যথা স্নেহঃ স্বস্বকাত্মনি দেহিনাম্ ।

ন তথা মমতালম্বি পুত্রবিস্তৃগৃহাদিষু ॥ ৫১ ।

দেহাত্মবাদিনাং পুংসামপি রাজন্ত্যসন্তম ।

যথা দেহঃ প্রিয়তমস্তথা নহ্যনু যে চ তম্ ॥ ৫২ ।

দেহোহপি মমতাভাক্ চেষ্টহ্যসৌ নান্মনং প্রিয়ঃ ।

যজ্ঞার্থ্যতাপি দেহেহস্মিন্ জীবিতাশা বলীয়সী ॥ ৫৩ ।

তস্মাৎ প্রিয়তমঃ স্বাত্মা সর্ববিষামপি দেহিনাম্ ।

তদর্থমেব সকলং জগদেতচ্চরাচরম্ ॥ ৫৪ ।

কৃষ্ণমেনমবেহি অগাশ্মানমখিলাশ্মনাম্ ।

জগদ্ধিতায় সোহপ্যত্র দেহী বাভাতি মায়য়া ॥ ৫৫ ।

বস্তুতো জানতামত্র কৃষ্ণং শ্বাস্মু চরিসু চ ।

ভগবদ্রূপমখিলং নাশ্রয়ন্তিহ কিঞ্চন ॥ ৫৬ ।

সর্ববিষামপি বস্তুনাং ভাবার্থো ভবতি স্থিতঃ ।

তস্মাপি ভগবান্ কৃষ্ণঃ কিমতৎস্বরূপাত্মা ॥” ৫৭ ।

(১০ শ্লোকঃ ১৪ অঃ)

অর্থাৎ শুকদেব বলিলেন—রাজন্, সকল প্রাণীর আত্মাই প্রিয়, সমস্তানাদি ও বিস্তৃত প্রভৃতি অজ্ঞাত বস্তু আত্মপ্ৰীতি সাধন করে বলিয়াই মানুষের প্রিয় হইয়া থাকে । হে মহারাজ, এই নিমিত্তই দেহীদিগের অহঙ্কারাস্পদ নিজ নিজ দেহে যজ্ঞপ মমতা হয়, পুত্র-বিস্তৃত-গৃহাদিতে তজ্ঞপ হয় না, অর্থাৎ আত্মরক্ষার জন্ত মানুষ সব কিছুই বিসর্জন দিতে পারে । যে সকল লোক দেহকেই আত্মা বলিয়া ভ্রম করে তাহাবাও দেহকে যত প্রিয়তর মনে করে দেহ-সম্বন্ধীয় পুত্রাদিকে তজ্ঞপ মনে করে না । দেহকে মমতা করে সত্য তথাপি তাহা আত্মবৎ প্রিয় হইতে পারে না, যে হেতু দেহ জীর্ণ হইলেও বাঁচিবার আশা কখনও হ্রাস পায় না, বরঞ্চ জীবিত থাকিবার

প্রবল আকাঙ্ক্ষাই বর্তমান থাকে। অতএব দেহিগণের আত্মাই সর্ববাশ্রয়। প্রিয়, আত্মার নিমিত্তই চরাচর সকল জগৎ প্রিয় হইয়া থাকে। রাজন, তুমি ঐ শ্রীকৃষ্ণকে অখিল দেহীর আত্মা বলিয়া জান। তিনি জগতের হিতার্থ মায়াদ্বারা এখানে দেহীর জ্ঞায় প্রকাশ পাইতেছেন। আত্মস্বরূপ শ্রীকৃষ্ণ যে প্রত্যেক দেহীরই আত্মা তাহা জানিতে হইবে। মারামুগ্ধ হইয়া কামনা বাসনার দাস হইয়া মানুষ আত্মস্বরূপ ভুলিয়া যাইয়া অপরাপর সকলকে পৃথক মনে করিয়া নানারূপ ক্লেশ পাইয়া থাকে। বিষয়াসক্তি মানুষকে প্রকৃত তত্ত্ব বুঝিতে দেয় না—মুখে বলিয়া থাকে জগন্ময়, কিন্তু মনে স্বীকার করিতে পারে না। যেমন, যে চক্ষুর সাহায্যে জগতের যাবতীয় বস্তু দেখা যায় সে চক্ষুদ্বারা নিজ চক্ষু দেখা যায় না, তেমনি আত্মস্বরূপ নারায়ণ দেহে বর্তমান আছেন বলিয়া মানুষ সব কিছু করিতেছে, অথচ সেই নারায়ণকে উপলব্ধি করিতে পারিতেছে না। শ্রীহরি কৃপা করিয়া সর্ববিশ্ববাসীর হিতার্থ মায়াবৃত্ত হইয়া দেহীর জ্ঞায় বস্তুদেবের সম্ভাররূপে প্রকাশ পাইতেছেন। একবার বল, “কৃষ্ণস্তু ভগবান্ স্বয়ং”, তখন তোমার আত্মাকে বুঝিতে পারিবে। তখন বুঝিবে, শ্রীকৃষ্ণ তোমার আত্মা, তিনিই অখিল বিশ্বসংসারের সকল দেহীরই আত্মা। যখন এই জ্ঞান জন্মিবে তখন হৃদয়বৃত্তি হইয়া তুমি পরম শান্তিতে জীবন যাপন করিতে পারিবে। বস্তুতঃ যে সকল পুরুষ সর্বজগতের কারণরূপে শ্রীকৃষ্ণকে জানেন তাহাদের নিকট স্থাবর জঙ্গম সমুদায় জগৎ ভগবদ্রূপে প্রকাশ পায়। তাহারা জানেন যে, ভূদ্ব্যন্তীত অগ্নি

কোন বস্তুই এই সংসারে বর্তমান নাই। মানসিক সুস্থতা রক্ষা করার ইহাই মূলমন্ত্র। ঈশ্বরানুরক্ত ব্যক্তি সর্বদীর্ঘমে নারায়ণকে প্রত্যক্ষ করিয়া শাস্তির অধিকারী হইয়া থাকেন।

অপর পাশ্বে বিষয়ানুরক্ত ব্যক্তি সার্থচিন্তায় মগ্ন হইয়া কাহাকেও ক্ষমা করিতে পারে না, এবং অতি সহজেই কলহ বিবাদে মগ্ন হইয়া থাকে। ফলে সহজেই পরিবেশের সহিত সামঞ্জস্য হারাইয়া ফেলে এবং মনকে অশান্ত করিয়া তোলে।

সামাজিক সম্বন্ধ সূষ্ঠরূপে রক্ষা করা কর্তব্য এবং যাহাতে আরও অধিক লোকের সহিত সম্বন্ধ স্থাপন করা যায় সে বিষয়ে সচেতন হইতে হইবে। সামাজিক মিলনের মধ্যেই নিজের ক্রটি ধরা পড়ে এবং তাহা সংশোধনের সুযোগ পাওয়া যায়।

সমাজস্থ ব্যক্তিগণের সহিত যথাসাধ্য সম্ব্যবহার করিতে হইবে এবং তাহাদিগকে ভালবাসিতে হইবে। তাহা হইলে ঘেব হিংসা ভুলিয়া সুস্থ মনে এই সংসারে বাস করা সম্ভব হইবে। যে সমাজে আমরা বাস করিয়া থাকি সেখানে আগাদিগকে একরূপ আচরণ করিতে হইবে যেন তাহা দেখিয়া অপর সকলে তাহাদের নীচতা ও সঙ্কীর্ণতা পরিত্যাগ করিতে পারে।

অনেক সময় দেখা যায় যে, কোন কোন ব্যক্তি নিজের কার্য সম্পন্ন করিবার পর সহকর্মীদের নিকট হইতে যতদূর সম্ভব পৃথক থাকিতে চাহে। এইরূপ অভ্যাস বর্জনীয়, কারণ ইহাতে

মানবের মনের শাস্তি নষ্ট হইয়া থাকে। সহকর্মীদিগের সহিত কেবল কার্যোপলক্ষে কথাবার্তা বলিতে হইবে, ইহা সঙ্গত নহে। অবসর সময়েও তাহাদের সহিত সহৃদয় বাবহার করা একান্ত প্রয়োজন এবং পরস্পর মনোভাব বিনিময় করা সমীচীন। আগোদ প্রমোদের সময়ও তাহাদিগকে বর্জন করা উচিত নহে। অবশ্য ইহার অর্থ এরূপ নহে যে, দশজনের সহিত এমনভাবে জড়িত হইতে হইবে যে বিশ্রামলাভের বিঘ্ন ঘটবে। সেরূপ অবস্থাও কাহারও পক্ষে বাঞ্ছনীয় নহে। সর্ববৃত্তিই সংযমের প্রয়োজন আছে।

মানুষের পেশা বা বৃত্তির উপর তাহার মানসিক অবস্থা অনেকটা নির্ভর করিয়া থাকে। জীবনধারণের জন্ত অর্থ উপার্জন করা আবশ্যিক। যে কোন বৃত্তিই গ্রহণ করা হউক না কেন তাহাতেই পূর্ণ শক্তি প্রয়োগ করিতে হইবে, যাহাতে স্তম্ভভাবে নিজ নিজ কার্য্য করিতে পারা যায় সে জন্ত চেষ্টা করিতে হইবে। মহৎ আদর্শে অনুপ্রাণিত হইয়া যে কোন কার্য্য করিতে পারা যায়। জনগণের সেবা করিবার মনোবৃত্তি লইয়া কার্য্য করিলে মন শান্ত থাকিবে। অপর পক্ষে নিজের স্বার্থসিক্কির চিন্তায় মগ্ন হইলে অচিরেই মানসিক সুস্থতা নষ্ট হইবার সম্ভাবনা ঘটিবে।

দারিদ্র্য ও সম্পদ

দারিদ্র্য ও সম্পদ মানুষের মনের উপর নানাভাবে প্রভাব বিস্তার করিয়া থাকে। কিন্তু কোন লোক যদি বুদ্ধি বিবেচনা

পূর্বক জীবন যাপন করে তবে দারিদ্র্য বা সম্পদ কোনটাই তাহার মনকে সহজে বিচলিত করিতে সমর্থ হয় না। দারিদ্র্য মনকে যথেষ্ট পরিমাণে পীড়া দিয়া থাকে এবং মানুষের সুখ ও সুনিধিকে সীমাবদ্ধ করে। অবশ্য যেরূপ সুখ সুনিধির কথা উল্লেখ করা হইল তাহা প্রায়শঃ কাল্পনিক। বিশ্রাম, আনন্দ ও শিক্ষা অধিক অর্থ ব্যয় করিতে না পারিলেও লাভ করা সম্ভব। কিন্তু কেহ যদি একেবারে নিঃস্ব হইয়া পড়ে, তাহা হইলে উদরাসন্ন সংস্থান করিতেই তাহার সমস্ত শক্তি ও সামর্থ্য ব্যয় হইয়া যায়। কোনরূপ জ্ঞানালোচনা অথবা বিশ্রামসুখ ভোগ তাহার ভাগ্যে ঘটে না।

দারিদ্র্য অশেষ দুর্গতির কারণ হইলেও মানসিক সুস্থতা নষ্ট করিবার পক্ষে খুব প্রবল নহে। মানুষের চিন্তা ভাবনাই তাহার মনের অসুস্থতা উৎপাদন করিতে বিশেষ প্রভাব বিস্তার করিয়া থাকে। দরিদ্র ব্যক্তি অনেক সময় হীনমন্ত্যায় কষ্ট পাইয়া থাকে। দরিদ্রের মনের কষ্ট তাহার প্রতিবেশীকে দেখিয়াই অধিক হয়। চারিপার্শ্বে অর্থহীন লোকের পার্থিব সম্পদ দেখিয়া তাহার মনে এই ভাব উঠাই প্ৰাভাবিক যে, এই সংসারে বিচার নাই। ফলে তাহার মনে হতাশভাব আসে, জীবন অসার বলিয়া বোধ হয়, তাহার মনোবল ভাঙ্গিয়া পড়ে, এবং অনশেষে তাহার পৌরুষ নষ্ট হইয়া যায়। দারিদ্র্য অবস্থায় যখন এই পৌরুষ নষ্ট হয় তখনই মানুষ প্রকৃত দরিদ্র হইয়া পড়ে। যে সকল লোক ঘটনাচক্রে দারিদ্র্য দশায় পতিত হয় তাহাদের ইহা সকল সময় স্মরণ রাখা

প্রয়োজন যে, মানুষের যথার্থ সম্পদ হিসাবে পার্থিব সম্পদ অতি তুচ্ছ ও অসার। ক্রীহরিকে স্মরণে রাখিয়া জীবনপথে অগ্রসর হইতে হইবে, কোন কারণেই যেন দারিদ্র্য মনের তেজঃ নষ্ট করিতে না পারে। ক্রীহরিকে স্মরণ করিতে পারিলে সকল দুঃখ হইতে পরিত্রাণ পাওয়া সম্ভব হয়। যে কোন ব্যক্তি যেন ক্রীহরির উদ্দেশ্যে বলিতে পারে—

“জানি আমি এ সংসারে

অনেক দুঃখ পাওয়া।

সবার চেয়ে বেশী দুঃখ

ভোগায় ভুলে যাওয়া ॥”

পার্থিব সম্পদ মানুষের অফুরন্ত আনন্দের কারণ হইতে পারে না। বিশেষতঃ দারিদ্র্য চিরস্থায়ী হইবে না, কিন্তু মনোবল ভাঙ্গিয়া পড়িলে দুর্গতি বৃদ্ধি পাইবে মাত্র। ভগবানের নাম স্মরণ করিয়া যথাসাধ্য কর্তব্য পালন করিতে পারিলে দারিদ্র্য কাহারও সম্মান নষ্ট করিতে পারে না। কেন না মানুষের সম্মান অর্থের উপর নির্ভর করে না, নির্ভর করে তাহার চরিত্রের উপর। এই সরল সত্য সর্বদা মনে রাখিতে হইবে।

ধন সম্পদ এবং জীবনে সাফল্য ইহার যে কোনটাই অনেক সময় চিন্তাশীল্য ঘটাইয়া থাকে। যাহারা জীবনে সফলতা লাভ করিয়াছে অথবা প্রচুর ধনসম্পদের অধিকারী হইয়াছে তাহারা প্রায়শঃ পরিবেশের সহিত সামঞ্জস্য রক্ষা করিয়া চলিতে অসমর্থ

হয়। যদি কোন ব্যক্তি জীবনের মহত্তর আদর্শে চালিত না হয় তাহা হইলে তাহার সম্পদ তাহাকে অসংযমী করিয়া তোলে এবং সে আরামপ্রিয় হয়। তাহার দুঃখ কমটী সহ্য করিবার শক্তি হ্রাস পায়। সর্বদাপেক্ষা মারাত্মক ব্যাপার এই যে, পার্থিব ধন সম্পদ মানুষকে আত্মপরায়ণ করিয়া তোলে। আত্মপরায়ণ ব্যক্তির মানসিক সুস্থতা সহজেই নষ্ট হইয়া যায়।

সাফল্য মানুষকে আত্মপ্রাণপরায়ণ করিয়া তোলে, অপরকে অবহেলা করিতে শিখায় এবং পরিবেশের সহিত সামঞ্জস্য রক্ষা করিতে অসমর্থ করে। লব্ধিসিদ্ধি হইলে মানুষ নিজের ক্ষমতার উপর অহেতুক বিশ্বাস স্থাপন করিয়া থাকে। সাফল্য অর্জনকারীর জীবনে যদি কোন মহৎ আদর্শ না থাকে, তবে তাহার মনে ক্রমশঃ অবসাদভাব জাগ্রত হয় এবং সে হতাশ হইয়া পড়ে। মূলতঃ যে কোন অবস্থাতেই শ্রীহরিকে আশ্রয় না করিয়া শান্তিলাভের আশা নাই। স্বয়ং ব্যাসদেব, যিনি মহাভারত রচনা করিয়াছেন, বেদবিভাগ করিয়াছেন এবং ব্রহ্মসূত্র লিখিয়াছেন, তিনিও এত সফলতা অর্জন করিবার পরও নিবাদগ্রস্ত হইয়াছিলেন। তৎপর নারদের পরামর্শে শ্রীহরির লীলাকথা বর্ণনা করিয়া শ্রীহরিকে ভক্তি করার শ্রেষ্ঠতা শ্রীমদ্ভাগবতে বর্ণনা করিয়া শ্রীহরিতে আত্মসমর্পণ করতঃ শান্তিলাভ করিয়াছিলেন।

যে সকল লোক ঘটনাক্রমে এই দুই পার্থিব সম্পদের অধিকারী হইয়াছে তাহাদের সর্বদা স্মরণ রাখা প্রয়োজন যে, এই

ধন দৌলত ও পার্থিব সফলতা জীবনের যথার্থ আনন্দের পরিপন্থী এবং মানসিক সুস্থতা নষ্টকারী। অর্থাৎ যাহাদের বিষয়বিত্ত রহিয়াছে তাহাদের বিশেষ বিবেচনা করিয়া জীবন যাপন করা সমীচীন। ধন সম্পত্তির সহিত অবিবেচনা যুক্ত হইলে নানাপ্রকার অনর্থ ঘটিবে তাহাতে সন্দেহ মাত্র নাই। যাহারা প্রচুর পরিমাণে পার্থিব সম্পদ অধিকার করিয়াছে তাহাদের স্মরণ রাখা প্রয়োজন যে,

“যাবদ্ভিয়তে জঠরং

তাবৎ স্বঃ হি দেহিনাম্।

অধিকং যোহভিমম্ভোত

স স্তেনো দণ্ডমর্হতি ॥” ক্রীমদ্ভাগবত ৭।১৪।৮

অর্থাৎ যে পরিমিত অর্থদ্বারা উদর পূর্ণ হইতে পারে সেই পরিমিত ধনেই মানবের অধিকার। যে ব্যক্তি ইহার অধিক বিত্ত সংগ্রহ করে সে তস্কর, অতএব দণ্ডনীয়।

নবম অধ্যায়

প্রাপ্তবয়স্ক ব্যক্তির কতিপয় সমস্যা।

এই সংসারে বাস করিতে হইলে বহুপ্রকার সমস্যার সন্মুখীন হইতেই হইবে। প্রাপ্তবয়স্ক ব্যক্তির কতকগুলি বিশেষ সমস্যা রহিয়াছে। ইহাদের সুগীমাংসা করা একান্ত প্রয়োজন, নতুবা মানসিক স্বাস্থ্য নষ্ট হইবার বিশেষ সম্ভাবনা থাকে। প্রধান বিষয় হইল এই যে, মানুষকে গ্রীসামাচ্ছাদন সংগ্রহ করিতেই হইবে। সে জন্ম ব্যবসায় সংক্রান্ত কার্যে অথবা অন্য কোনপ্রকার কার্যে তাহাকে অবশ্যই অপরাপর লোকের সংশ্রবে আসিতে হইবে। যে কোন একটা বৃষ্টি গ্রহণ করা মানব জীবনের একটা অপরিহার্য বিষয়। তাহা না করিলে জীবনে সুখের আশা নাই, পরন্তু তাহাতে স্বাস্থ্য নষ্ট হইবে এবং চিন্তচাকল্য ঘটিবে। যত শীঘ্র ও বিধাতীন চিন্তে কোন লোক বুদ্ধিতে পারিবে যে, যে কোন কাজ হউক তাহাকে করিতেই হইবে এবং পূর্ণ দায়িত্ব লইয়া মানন্দে ও সুষ্ঠুভাবে তাহাকে সেই কাজ সম্পন্ন করিতে হইবে, তত শীঘ্র ও সহজে সে পারিপার্শ্বিক অবস্থার সহিত নিজের সামঞ্জস্য সাধন করিতে পারিবে। প্রত্যেক ব্যক্তিরই কোন সুনির্দিষ্ট উদ্দেশ্য লইয়া কাজ করা কর্তব্য। দেখিতে হইবে সেই উদ্দেশ্য যেন সমগ্রভাবে মানব সমাজের কল্যাণজনক হয়, সে যেন তাহার

কার্যের দ্বারা সকলের সেবা করিতে পারে। নিজের সুখ অথবা আর্থিক অবস্থার প্রতি যত কম দৃষ্টি রাখা যাইবে ততই মঙ্গল। যে ব্যক্তিই ঘটনাক্রমে গ্রহণ করা হউক তাহা বুদ্ধি বিবেচনার সহিত প্রফুল্ল চিত্তে ও শৃঙ্খলরূপে সম্পন্ন করাই শ্রেষ্ঠ পথ।

কার্যোপলক্ষে যে সকল সহকর্মীর সহিত ঘনিষ্ঠ সংশ্রবে আসিতে হয় তাহাদের ভাবধারার সহিত পূর্ণ সামঞ্জস্য রক্ষা করিয়া চলিতে হইবে। ইহা স্মরণ রাখা বিশেষ প্রয়োজন যে, সমগ্র মানব জীবনই আপোষমূলক। যদি দেখা যায় যে, কাহারও সহকর্মীগণ আত্মমর্যাদাসম্পন্ন ও আত্মনিষ্ঠাসমী, তাহা হইলে তাহাদের সহিত ভালভাবে কাজ করিতে হইলে নিজের ব্যক্তিগত ধারণা বা অভিমত অবস্থানুযায়ী পরিবর্তন বা পরিবর্জন করা সমীচীন, নতুবা ঘৃণ্য অবশ্যস্বাবী।

উচ্চাভিলাষ অর্থাৎ জীবনে শক্তি, সম্মান ও যশের অধিকারী হইবার তীব্র বাসনা যাহাদের আছে, তাহাদের এই বাসনা কোন সময় উপকার এবং কোন সময় অপকারও করিতে পারে। যদি কাহারও উচ্চাকাঙ্ক্ষা তাহার কর্মে প্রবৃত্তি আনয়ন করে অথবা দৈর্ঘ্যসহকারে কার্য্য করিবার প্রবৃত্তি জন্মায় তবে তাহা মঙ্গল-প্রদ। কিন্তু যদি সেই উচ্চাভিলাষ অগ্ন্যাগ্নি লোকদিগকে বঞ্চনা করিয়া পশ্চাতে ফেলিবার প্রেরণা জন্মায়, কাহারও স্বাভাবিক সদ্‌বুদ্ধিকে বিকৃত করিয়া সঙ্কীর্ণমনা করিয়া তোলে অথবা পরাশ্রী-কাতর করে, তখনই উহা নিশ্চিতরূপে অনিষ্টকরক। মানসিক

সুস্থতা রক্ষা করিতে হইলে দেখিতে হইবে যে, উচ্চাভিলাষ যেন সর্বদা সমাজের কল্যাণের নিমিত্ত নিয়োজিত হয়। সমাজের কল্যাণের জন্য উচ্চাভিলাষ নিয়োজিত হইলে সকলেরই মঙ্গল।

মানুষের জীবনে সকল প্রকার কার্য্যই যে সফলতা আসিবে তাহা নহে, ব্যর্থতাও জীবনযাত্রার স্বাভাবিক অংশ। অবশ্যস্বাদী মনে করিয়া সেইভাবেই ইহাকে গ্রহণ করিতে হইবে। কোন প্রাচেষ্টা সার্থক করিয়া তুলিবার সময় বিফলতা আসিতে পারে। বিফলতার ফলে চঞ্চল না হইয়া পুনরায় সুচারুরূপে কার্য্য সম্পাদন করার চেষ্টা করা একান্ত প্রয়োজন। ব্যর্থতা যেন কাহাকেও কর্মবিমুখ না করে, অবসাদগ্রস্ত না করে। যদিই বা সেই বিশেষ কার্য্যটি কোন কারণে সফল না হইল, তবে সেই বিফলতা হইতে যাহা শিক্ষা করা হইল তাহা স্মরণ রাখিয়া বিবেচনা পূর্ব্বক কার্য্যা-স্তরে মনোনিবেশ করাই শ্রেয়ঃ। মনে রাখিতে হইবে যে, কোন কার্য্যই পুরাপুরি নিষ্ফল হয় না। হয়ত আশানুরূপ সফলতা অর্জন করা সম্ভব হইল না, কিন্তু যে অভিজ্ঞতা লাভ হইল তাহা কার্য্যা-স্তরে প্রয়োগ করিলে সুফল লাভের যথেষ্ট সম্ভাবনা থাকে।

যৌন অসম্প্রতি অর্থাৎ যৌন বাপারের প্রকৃত সমাধান করিবার অসামর্থ্য মানসিক সুস্থতা নষ্ট করিয়া থাকে এবং প্লায়বিক দুর্বলতা আনয়ন করে। দূরদৃষ্ট বশতঃ কাহারও জীবনে ইহা ঘটিলে ইহার প্রতিকারের একমাত্র পথ হইল স্বাভাবিক ও অস্বাভাবিক

যৌনাকাঙ্ক্ষার বিষয় পরিষ্কাররূপে বুঝা এবং যে উপায়ে ইহা প্রয়োজনমত দমন করা ও যথার্থ পথে চালিত করা যায় তাহা আয়ত্ত্ব করা। ঈশ্বর-স্মরণ মানুষকে সুস্থ মনের অধিকারী করে এবং ইন্দ্রিয় দমন করিতে সাহায্য করিয়া থাকে।

প্রাপ্তবয়স্ক ব্যক্তির বিবাহ করা স্বাভাবিক কাজ। কিছু দিন পূর্বেও বিবাহ করা কোন সমস্তার বিষয় ছিল না। অধুনা নানা কারণে যুবক-যুবতীগণের যথাসময়ে বিবাহ হইতেছে না। কেহ কেহ বিবাহ করিতে ভয় পাইয়া থাকে—অহেতুক দুশ্চিন্তার ফলে বিবাহ করিতে সম্মত হয় না। সাধারণতঃ কুশিক্ষাপ্রাপ্ত হইলে, আদর্শ-চ্যুত হইলে অথবা শারীরিক অক্ষমতা থাকিলে পুরুষ বা নারী বিবাহ করিতে অনিচ্ছুক হইয়া থাকে। আর্থিক অনটন কদাচিৎ বিবাহের প্রতিবন্ধক হয়। বিবাহ করিলেই যে বিলাস বাসনে সময় কাটাইতে হইবে তাহার কোন অর্থ নাই। স্বাভাবিক সুস্থ জীবন যাপন করিতে হইলে বিবাহ করা একান্ত প্রয়োজন। বিবাহ কদাচিৎ মানুষকে বিভ্রত করিয়া থাকে। বিবাহিত জীবনের যথার্থ সাফল্য যে কোন ব্যক্তির চরিত্রের গাপকাঠি। অর্থাৎ সুচরিত্র লোকের বিবাহিত জীবন সুখের এবং নিশ্চয়ই শান্তিপূর্ণ হইবে। অপর পক্ষে অসৎচরিত্র লোকের বিবাহ বিড়ম্বনা মাত্র। সে ক্ষেত্রে দাম্পত্য সুখের অভাব এবং কলহাদি প্রায়শঃ দেখা যাইবে। প্রাপ্ত-বয়স্ক পুরুষ বা নারীর বিবাহ করা যে একান্ত প্রয়োজন ইহা জানিয়া মনকে এগনভাবে তৈয়ার করিতে হইবে যাহাতে বিবাহিত

জীবনের সর্বপ্রকার দায়িত্ব হাসিমুখে বহন করিবার শক্তি জন্মে।

বিবাহ করিয়া যে বধূকে গৃহে আনয়ন করা হইল, সে শুধু ভোগ্যা নারী নহে—পতির সহধর্মিণী—ভবিষ্যৎ বংশধরের জননী। বিবাহিতা নারী কেবলমাত্র পতির কামনার ইচ্ছন যোগাইনে তাহা নহে, জীবনের সর্বক্ষেত্রে সে হইবে সহচরী, পতির জীবনপথে সে হাতে লইবে আলোক-বস্ত্রিকা যেন তাহার পতি কখনও ভ্রমমাচ্ছন্ন না হইতে পারে। ইহাই হইবে নারীর সাধন।

উদারতা, সহিষ্ণুতা, ধৈর্য্য এবং অপরাধসহনশীলতা বিবাহিত জীবনকে সুখময় করিয়া তোলে। যাহা কিছু ক্রটি, বিচ্যুতি ও সংশয় তাহা যেন প্রেমের স্পর্শে মধুময় হইয়া উঠে। একটা কথা স্মরণ রাখা অতীব প্রয়োজন যে, পত্নী-পত্নীর সম্বন্ধ ঠিক বান্ধবের মত নহে—তাহা হইতে পৃথক এবং মধুরতর।

আমাদের দেশের পণ্ডিতমণ্ডলী পতি-পত্নীকে একটা সম্পূর্ণ পুরুষ মনে করিতেন। বিবাহের উদ্দেশ্য হইল অসম্পূর্ণ পুরুষের পত্নীর সহিত মিলিত হইয়া একটা সম্পূর্ণ পুরুষে পরিণত হওয়া। মনু বলিতেছেন—

“এতাবানেব পুরুষো বজ্জায়াত্মা প্রজৈতিহ।

বিপ্রাঃ প্রাহস্তথা চৈতদ্ভো ভর্ত্তা সা স্মৃতাজ্জনা ॥

(৯ অঃ ৪৫)

অর্থাৎ পুরুষ বলিলে জায়া, মাতা ও অপত্য এপর্য্যন্ত বুঝিতে

হইবে। ভর্তা ও ভার্গ্যা এই উভয়ের নামই পুরুষ। এই একই সাধনই হিন্দু বিবাহ অনুষ্ঠানের উদ্দেশ্য। হিন্দু বিবাহের মন্ত্রসকল অতিশয় হৃদয়গ্রাহী, যেমন—

“ওঁ সমঞ্জস্য বিশ্বদেবাঃ সমাপো হৃদয়ানি নো।

সম্মাত্রিষ্মা সন্ধাতা সমুদেষ্টি দধাতু নো ॥

বর কন্যাকে বলিতেছে—দেবতাগণ আমাদের উভয়ের হৃদয় পবিত্র করুন। জলসকল, প্রাণবায়ু, প্রজাপতি ও উপদেষ্টি দেবতা আমাদের উভয়ের হৃদয় একীভাবে সংযুক্ত করুন। আর একটি মন্ত্রে বর কন্যাকে বলিতেছে—

“ওঁ মম ব্রতে তে হৃদয়ং দধামি মম চিত্তমনু চিত্তং তেহস্ত মম বাচমেকমনা জুষস প্রজাপতি নিযুক্তু মহম্।”

তুমি আমার সকল কাজে হৃদয় অর্পণ কর। তোমার চিত্ত আমার চিত্তের অনুগামী হউক, একমনে আমার কথাশুধারে চলিবে, প্রজাপতি তোমাকে আমার জন্তই নিযুক্ত করুন।

বিবাহের সকল মন্ত্রেরই অর্থ হইল পতি-পত্নীকে মিলিত করিয়া সম্পূর্ণ করা। আর একটি মন্ত্রের উল্লেখ করিলেই বুঝা যাইবে হিন্দু বিবাহের উদ্দেশ্য কত মহৎ। বর কন্যাকে বলিতেছে—

“ওঁ যদেতৎ হৃদয়ং তব তদস্ত হৃদয়ং মম।

যদিদং হৃদয়ং মম তদস্ত হৃদয়ং তব ॥”

এই যে তোমার হৃদয় তাহা আমার হৃদয় হউক, এবং এই যে আমার

হৃদয় ভাঙা ভোগার হৃদয় হউক। শুধু হৃদয়ের মিলনকেই শাস্ত্র-
কারগণ যথেষ্ট মনে করেন নাই। তাই দেখা যায়, বর কন্যাকে
বলিতেছে—

“প্রাণৈস্তে প্রাণান্ সন্দধামি অস্থিত্রিস্থানি মাংসৈর্মাংসানি
ঋচা ঋচন্।”

অর্থাৎ প্রাণে প্রাণে, অস্থিতে অস্থিতে, মাংসে মাংসে এবং ঋকে ঋকে
মিলন হউক। ইহাই হইল পতি-পত্নীর সম্বন্ধ। যে স্থলে এইরূপ-
ভাবে উভয়কে চলিতে হইবে সে স্থলে ঘন্থের অবকাশ কোথায় ?

পতি-পত্নীর পরম্পরের সহযোগিতা একান্ত বাঞ্ছনীয়। কিন্তু
উভয়ে সগমর্ঘ্যাদাসম্পন্ন হইলেও পত্নীকে সকল সময় পতির অধীন
হইয়া চলিতে হইবে। নারী অপর সকলের নিকট দেনী ভঁতে
পারে, কিন্তু পতির আজ্ঞা পালনে তাহাকে দাসীর আয় আচরণ
করিতে হইবে। এই সার সত্য স্মরণ রাখিতে পারিলে অনেক
প্রকার অসঙ্গতি হইতে অব্যাহতি লাভ সহজ হইবে।

রমণীগণের বিষয়ে মহর্ষি ব্যাস স্বকৃত সংহিতায় লিখিয়াছেন—

“ভায়েবামুগতা স্বচ্ছা সখীব হিতকর্শ্নস্ত

দাসীবাদিন্ত্কার্যেযু ভার্য্যা ভর্তুঃ সদা ভবেৎ।”

কায়মনোবাক্যে বিশুদ্ধা রমণী ছায়ার আয় স্বামীর অনুগমন করিবেন,
সখীর আয় হিতকর্শ্নে সাহায্য করিবেন এবং দাসীর আয় আজ্ঞা
পালনে যত্নবতী হইবেন।

দক্ষ, বাস ও বিষ্ণু মনিস্তারে স্ত্রীধর্ম্য বর্ণনা করিয়াছেন। স্ত্রীধর্ম্য বিষয়ে বিষ্ণুর বচন এস্থানে কিছু উদ্ধৃত করা হইল—

“নাস্তি স্ত্রীণাং পৃথক্ যজ্ঞো ন ব্রতং নাপ্যুপাসনম্।

পতিং শুশ্রুষতে যেন তেন স্বর্গে মহীয়তে ॥

পত্যৌ জীবতি যা যোষিদুপবাসব্রতং চরেৎ।

আয়ু সা হরতে পতুর্নরকঞ্চৈব গচ্ছতি ॥”

অর্থাৎ নারীগণের স্বতন্ত্র যজ্ঞ, ব্রত ও উপবাস নাই; পতি-শুশ্রূষা দ্বারাই তাঁহারা স্বর্গ লাভ করেন। পতি জীবিত থাকিতে যে নারী উপবাস ব্রত গ্রহণ করেন তিনি তদ্বারা পতির আয়ু হরণ করেন এবং নরকগামিনী হইবেন।

বিষ্ণুসংহিতায় নারায়ণ লক্ষ্মীকে জিজ্ঞাসা করিতেছেন—হে লক্ষ্মি, তুমি কিরূপ স্ত্রীলোকের গৃহে থাকিতে ভালবাস ? ইহার উত্তরে লক্ষ্মী বলিতেছেন—

“নারীষু নিত্যং সুবিভূষিতাসু পতিব্রতাসু প্রিয়বাদিনীষু

অমুক্তহস্তাসু সূতাস্বিতাসু স্তম্ভপুতাঙাসু বালপ্রিয়াসু।

সম্মৃষ্টবেশ্যাসু জিতেন্দ্রিয়াসু বলিব্যপেত্যসু

ধর্ম্মব্যাপিকিতাসু দয়াস্বিতাসু স্থিতা সদাহং মধুসূদনে তু ॥

অর্থাৎ উত্তমরূপে বিভূষিতা, পতিব্রতা, প্রিয়বাদিনী, বায়কুষ্ঠিতা, সূতাস্বিতা, অর্থ সঞ্চয়ে যত্নবতী, দেবতাদিগের পূজাপ্রিয়া, গৃহপরি-মার্জ্জনে তৎপর, জিতেন্দ্রিয়া, কলহবিরতা, বিলোলুপা, ধর্ম্মকর্ম্মে

অভিনিবিস্টা এবং দয়াস্বিতা নারীতে আমি বাস করি। যেমন
মধুসূদন আগার প্রিয় ভেটমনি এইপ্রকার নারীগণও আমার প্রিয়।

বিষুৎসংহিতায়ও দেখা যায় যে, নারীর শ্রেষ্ঠতা হইল সৌভাগ্যে।
যাহার সৌভাগ্য নাই তাহার নারী-জন্ম বৃথা। সৌভাগ্য শব্দের
অর্থই স্বামীর ভালবাসা।

এখানে একটি কথার উল্লেখ প্রয়োজন। আমাদের পরিবার
পিতামাতা, ভাইভগিনী প্রভৃতি লইয়া গঠিত। পত্নীকে এমনভাবে
চলিতে হইবে যাহাতে সে সকলের সহিত সামঞ্জস্য রক্ষা করিয়া
চলিতে পারে। কিছু রূপ, কিছু লাবণ্য, কিছু হাবভাব থাকিলে
পতির মনের মত হওয়া কঠিন নহে। কিন্তু পরিবারের সকলের
মনের মত হইতে হইলে বধূকে সকল সময় সুবিবেচনার সহিত
চলিতেই হইবে। বিবাহিত জীবন নারীর পক্ষে সুখের হইবে যদি
সে মনে রাখিতে পারে যে—

“ভর্তুঃ শুশ্রূষণং স্ত্রীগাং

পরো ধন্যো হুমায়য়া।

তদ্বন্ধুনাঞ্চ কল্যাণ্যঃ

প্রজনাং চানুপোষণম্ ॥ শ্রীমদ্ভাগবত ১০।২৯।২৬

অর্থাৎ অকপটে স্বামীর সেবা করা, শ্বশুরদেবরাদির যথাযোগ্য
পরিচর্যা করা এবং পুত্রভৃত্যাদিকে যত্নপূর্বক পালন করাই স্ত্রীগণের
শ্রেষ্ঠ ধর্ম্ম।

সন্তান সন্ততি স্বাভাবিক ব্যক্তিগত্বেরই কাণ্ড। তথাপি কোন কোন সময় পিতামাতা সন্তানগণকে পালন করিতে মানসিক উদ্বেগ বোধ করেন। বিশেষতঃ যে সকল পিতামাতা যে কোন কারণেই হউক সন্তান পালনে অক্ষম, তাহারা সন্তানদিগকে ভার-স্বরূপ মনে করিয়া থাকেন। সঙ্কীর্ণগণা লোকেরা আরও অধিক পরিমাণে বিব্রত হয়। যাহাই ঘটুক না কেন, পিতামাতাকে সন্তান পালনের পবিত্র দায়িত্ব হাসিমুখেই গ্রহণ করিতে হইবে এবং সন্তানদিগকে যথাসাধ্য মানুষ করিতে চেষ্টা করিতে হইবে।

ব্যভিচার সর্বক্ষেত্রেই মানসিক অশান্তির কারণ।* আত্মসম্মানবিশিষ্ট ব্যক্তির নিকট ইহাপেক্ষা ঘৃণিত কার্য আর নাই। একমাত্র সুবিশেষণার অভাব হইলেই মানুষ ব্যভিচারে লিপ্ত হইতে পারে।

* ভগবান শ্রীকৃষ্ণ কুলনারীদিগকে উদ্দেশ্য করিয়া বলিতেছেন—

“অধর্গ্যামযশশ্চক্ৰ

কল্লুকচ্ছ্ৰং ভয়াবহম্।

ছুগুপ্তিতঞ্চ সৰ্বত্র

হ্যোপপত্যং কুলপ্রিয়াঃ ॥

০ শ্রীমদ্ভাগবত ১০।২৯।২৬

অর্থাৎ কুলবতী রমণীগণের পক্ষে পরপুরুষ সংসর্গ সর্বসময়েই নিন্দার কারণ হইয়া থাকে। ইহা দ্বারা ঘণোহানি হয় এবং কোন স্থলই পাওয়া যায় না। ইহা কষ্ট-সাধ্য, কেন না অনায়াসে ব্যভিচার চলিতে পারে না, সেজন্য ক্লেশবরণ করিতে হইবে। ইহা ভয়াবহ এবং শান্তি লাভের অন্তরায় হইয়া থাকে।

অনেক সময় দেখা যায় যে, শিক্ষিত বুদ্ধিমান ব্যক্তি ও ব্যভিচারে লিপ্ত হইয়া পড়ে। বুদ্ধিমান ব্যক্তির যথাসম্ভব নারী-সংসর্গ বর্জন করিয়া চলিতে হইবে। ক্রমাগত কোন নারীর সম্মিথানে থাকিলে পুরুষের মনে ভোগলিপ্সা জাগ্রত হওয়া সম্ভব। সুবিবেচক ব্যক্তি এমনভাবে চলিবেন যাহাতে ব্যভিচারে লিপ্ত হইবার কোন সুযোগই না আসিতে পারে। মানুষের যৌনাকাঙ্ক্ষা নিয়ন্ত্রণ করা অায়সসাধ্য। ইহাকে সময়ে দমন করিতে না পারিলে পরে দমন করা দুঃসাধ্য হইয়া পড়ে। দেবাদিদেব মহাযোগী মহাদেব পর্যন্ত মোহিনীর রূপলাবণ্যে মুগ্ধ হইয়াছিলেন, অপর সকলের আর কি কথা! নারীর রূপলাবণ্যে মুগ্ধ হইয়া কত পুরুষ যে সর্বনাশ ডাকিয়া আনিয়াছে তাহার ইয়ত্তা নাই।

পুরুষের যেমন একান্তে নারীসংসর্গ বর্জনীয়, তেমনি বুদ্ধিমত্তী স্ত্রীলোকদেরও অনাত্মীয় পুরুষ-সংসর্গ বর্জনীয়। কারণ, কখন যে কাহার মনোরম ভাঙ্গিয়া পড়িবে তাহার কোন স্বিরতা নাই। মঙ্গলাকাঙ্ক্ষী ব্যক্তির কখনও নিজের কোন অনাত্মীয়া নারীর সহিত বাস করা উচিত নহে। আর একটা কথা, যখন কোন নারী কোন পুরুষের সহিত ব্যভিচার করিয়া থাকে, তখন সেই কামমোহিতা নারী যে দুষ্প্রকৃতির সে বিষয়ে কোন সন্দেহ নাই। আর দুন্টা নারী না করিতে পারে এমন গর্হিত কর্ম নাই।

“শরৎপদ্মোৎসবং বস্ত্রং

বচনং শ্রবণামৃতম্।

হৃদয়ঃ সুরধারাভঃ

স্ত্রীণাং কো বেদ চেষ্টিতম্ ॥ ৪১

ন তি কশিচৎ প্রিয়ঃ স্ত্রীণামঙ্গসা

স্মাশিষাত্মনাম্ ।

পতিং পুত্রং ভ্রাতরং বা

ব্রহ্ম্যর্থৈ ঘাতয়াস্তি চ ॥ ৪২

শ্রীমদ্ভাগবত ৬স্কঃ ১৮ অঃ

অর্থাৎ যে কোন দুটো স্ত্রীলোকের মুখখানি শরৎকালীন পদ্মের ন্যায় প্রফুল্ল এবং বাক্যও অতিশয় শ্রুতিমধুর, কিন্তু হৃদয়খানি সুরধারের ন্যায়, সুতরাং তাহার আচরণ বুঝিতে পারে কাহার সাধ্য ? কামাতুর পুরুষ নিজের কামবাসনা চরিতার্থ করিবার জন্য সেই দুটো নারীকেও আত্মতুলা প্রিয় মনে করে এবং তাহার জন্য আত্মসম্মান, বংশগর্ভাঙ্গা, সুরিবেচনা প্রভৃতি বর্জ্য করে । কিন্তু কেহই সহজে সেই নারীর প্রিয় হইতে পারে না, অর্থাৎ যখনই সুযোগ পাইবে সেই নারী পুরুষের অনিষ্ট করিবে । সেই কুলটা নারী আপন স্বার্থসিদ্ধির জন্য যে কোন পুরুষকে, এমন কি পতি, পুত্র, ভ্রাতা প্রভৃতিকেও হত্যা করাইতে অথবা স্বয়ং হত্যা করিতে পারে ।

এইত দুটো নারীর সম্ভাব, ছল চাতুরী তাহার সম্পদ । ইহা মনে রাখিয়া সুরিবেচক ব্যক্তির সকল সময় ইন্দ্রিয় সংযম করিয়া বাঞ্চাট এড়ান কর্তব্য ।

আর একটি কথা, নিরসুশভাবে ব্যভিচার চলিতে পারে না,

একদিন তাহা বাধাপ্রাপ্ত হইবেই। সুতরাং ইহা নিশ্চিতরূপে সিদ্ধান্ত করা যায় যে, ব্যভিচার সর্বত্রই দুঃখের হেতু। শুধু তাহাই নহে, মানুষের বল, বীর্য্য, ঐশ্বর্য্য সকলই ব্যভিচারী হইলে ম্লান হইয়া যায়।

কিং বিদ্যা কিং তপসা

কিং ত্যাগেন ক্ষতেন বা ।

কিং বিবিক্তেন মৌনেন

শ্রীভির্ঘৃণ্ত মনো হৃতম্-॥

শ্রীমদ্ভাগবত ১১।২৬।২২

শ্রীলোক যে পুরুষের মন হরণ করিয়া লয় তাহার বিদ্যা, তপস্যা, বৈরাগ্য, শাস্ত্রজ্ঞান, নিজ্জনে বাস অথবা মৌনাবলম্বনে কি লাভ ? তাহার সমস্তই বুখা। নৈতিক অধঃপতন ঘটায় ব্যভিচারী সংসাহসে বঞ্চিত হইয়া থাকে। তাহার জীবনে দুঃখ অবশ্যস্তাবী। মানসিক অস্থিতা বজায় রাখিতে হইলে ইন্দ্রিয় সংযম করিতেই হইবে এবং ব্যভিচারাদি হইতে নিজেকে সর্বতোভাবে দূরে রাখিতে হইবে।

দৈহিক পীড়া যে কোন সময় যে কোন ব্যক্তির হইতে পারে। সংসারে বাস করিতে হইলে সকল সময় যে শরীর নীরোগ থাকিবে তাহা নহে। ব্যাধি হইলে ধৈর্য্য সহকারে তাহার প্রতিকার ও চিকিৎসার ব্যবস্থা করিতে হইবে। জীবিতকালে

শরীর কখনও সুস্থ থাকিলে এবং কখনও অসুস্থ হইবে, ইহা স্মরণ রাখিয়া ব্যাধিকে জীবনের অপরিহার্য্য সহচর মনে করিয়া সেইভাবে ইহাকে গ্রহণ করিতে হইবে। ব্যাধি হইলেই হা ছতাশ করিবার কিছু নাই। ব্যাধি হইলেই জীবনের আর আশা নাই মনে করা সমীচীন নহে। ব্যাধির প্রকোপ শক্তি বিবেচনা না করিয়া অহেতুক বিহ্বল হইয়া কোন লাভ নাই।

ব্যাধিগ্রস্ত হইলে নিজেকে হীন মনে করিবার কোন হেতু নাই। সাধারণতঃ কোন পীড়া হইলে মানুষ নিজের প্রতি বিশেষ মনোযোগ দিয়া থাকে। এই আত্মনিবিষ্টতা অনিষ্টকর এবং ইহা মানসিক দুর্বলতা আনয়ন করিয়া থাকে। ব্যাধিগ্রস্ত অবস্থায় যতদূর সম্ভব মন প্রফুল্ল রাখা কর্তব্য এবং আত্মমগ্ন না হইয়া বাহিরের দিকে নজর দেওয়া ভাল। সর্বদক্ষণ রোগের চিন্তা করিলে রোগ বৃদ্ধি পাইবে মাত্র। শুধু তাহাই নহে, ইহার ফলে মানসিক বৈকল্যও ঘটিতে পারে। দুর্বলচিত্ত ব্যক্তি ব্যাধিগ্রস্ত হইলে সহজেই অস্থির হইয়া পড়ে এবং প্রায়শঃ কাল্পনিক যন্ত্রণায় ক্লেশ পাইয়া থাকে। চিত্ত স্থির রাখিতে পারিলে ব্যাধির প্রকোপ সহজেই সহ্য করা যায়। ঈশ্বর-শরণ চিত্ত স্থির রাখিতে সাহায্য করে।

দশম অধ্যায়

প্রৌঢ়াবস্থা

প্রৌঢ়াবস্থায় (সাধারণতঃ ৪৫ হইতে ৫৫ বৎসর বয়স পর্য্যন্ত) মানবের মনে কোন কোন সময় ভাবান্তর লক্ষ্য করা যায়। প্রায়শঃ তাহার মন নিম্নলিখিত চিন্তাগুলিতে আচ্ছন্ন হয়—

(১) বার্ষিক্য আসিয়া পড়িল এই ভয়ে মন কাতর হয়;

(২) জীবনের আনন্দ ফুরাইয়া আসিল;

(৩) পূর্বের যেরূপ জীবনে আনন্দ উপভোগ করা সম্ভব হইয়াছে সেরূপ আর কখনও সম্ভব হইবে না; এবং

(৪) এ জীবনে অধিক চেষ্টা করিবার আর কি সার্পকতা ?

এই সময় লোকের মনে সাধারণতঃ হতাশার ভাব উদ্ভিত হয়। ফলে উৎসাহ হ্রাস পায়। জীবনের যে তেজ ছিল তাহা স্তিমিত হয়। এই সময় মানুষ বুঝিতে পারে যে, তাহার যে সকল আশা, আকাঙ্ক্ষা ও কল্পনা ছিল তাহা আর এ জন্মে সিদ্ধ হইবে না। তাহার মনে হয় যে, সফলতা লাভ করিবার জন্য যাহা কিছু করিবার ছিল তাহা শেষ হইয়াছে। কিছু দিন পূর্বেরও সে ভাবিয়াছিল, হয়তো জীবনে এমন সুযোগ উপস্থিত হইবে বাহাতে তাহার

অভিলষিত কার্য্য সে সম্পূর্ণ করিতে পারিবে। কিন্তু এখন সে দেখিতে পাইতেছে যে, তাহার অনেক আকাঙ্ক্ষাই পূর্ণ হয় নাই এবং তাহার জীবদ্দশায় সে সকল আর পূর্ণ হইবে না।

সৌভাগ্যক্রমে চিন্তের এই ভাবান্তর দীর্ঘস্থায়ী হয় না। কিন্তু কেহ যদি এই সকল ভাব লইয়া বিশেষ মত্ত হয় তাহা হইলে এই ভাবান্তর স্থায়ীও হইতে পারে।

প্রত্যেকেরই ইহা স্মরণ রাখা প্রয়োজন যে, এই প্রৌঢ় জীবনে অবশ্যস্তাবী। যাহাদের অকালমৃত্যু না হইবে, তাহাদের জীবনে বাল্য, কৈশোর, যৌবন, প্রৌঢ় ও বার্দ্ধক্য পর পর আসিবেই। এই সার সত্য স্বীকার করিয়া লইতে হইবে। পূর্বের বিভিন্ন বয়সকালে যে সকল আকাঙ্ক্ষা মনে উঠিয়াছিল সে সকল বয়সের ধর্ম্ম। তাহার মধ্যে সকল সময় বাস্তবতার নিদর্শন ছিল না—অবাস্তব কল্পনা মনকে আচ্ছন্ন করিয়া রাখিয়াছিল।

যাহাদের মনে হতাশ ভাব আসে তাহাদের বুঝা উচিত যে, বিষয়ভোগ মানুষকে মথার্থ আনন্দ দিতে পারে না। যাহা প্রেয় তাহাই শ্রেয় নহে। তাহারা যে আশা ও আকাঙ্ক্ষা পূরণের জন্য লালায়িত তাহার প্রকৃত মূল্য কি ?

একটু চিন্তা করিলেই বুঝা যাইবে যে, লোভ ও কাগনার বশ-বর্ত্তী হইয়া সে যেভাবে জীবন যাপন করিয়াছে তাহাতে প্রকৃত শান্তি লাভ করিতে পারে নাই। তাহাকে গহিষু হইতে হইবে,

আপন আপন কর্তব্য যথাসাধ্য করিতে হইবে এবং নূতন উপায়ে আনন্দ পাইতে হইবে। বিষয়-তৃষ্ণা কমাইতে হইবে এবং মনকে উদার করিতে হইবে। আর যদি এত দিন সম্ভব না হইয়া থাকে তবে এই সময় ঈশ্বর-আরাধনায় মন দিতে হইবে। জীবনের সর্ববাবস্থায় ঈশ্বরে মন দিলে সুখে থাকা যায়। অল্পবয়সে চয়তো নানাবিধ বিষয় সুখের প্রলোভনে সর্ববিস্ময়ের আকর ক্রীহরিকে ভাবিবার আগ্রহ হয় নাই। কিন্তু এই বয়সে জীবনের হিসাব নিকাশ লইবার সময় দেখা যাইবে, সুখ পাইবার জন্ম যে ব্যাকুলতা ছিল তাহাতে সুখ পাওয়া যায় নাই এবং সহজেই বুঝিতে পারা যাইবে যে, মানব জীবনে শাস্তি পাইতে হইলে একমাত্র ব্যবস্থা হইল ঈশ্বরানুরক্তি। ভগবদ্গীতি মানব জীবনের শ্রেষ্ঠ সম্পদ। কেবল যাত্র তাহাই নহে, এই সময় ঈশ্বর-চিন্তায় মন দিলে ইহার পরবর্তী অবস্থা বার্কিকোও দুঃখভোগের আশঙ্কা ক্রমে হ্রাস পাইবে এবং যাহা নিশ্চিত ঘটবে সেই মৃত্যু-যন্ত্রণা হইতে নিষ্কৃতি পাওয়া যাইবে।

“শৃণুতাং স্রকথাঃ কৃষ্ণঃ

পুণ্যশ্রবণ-কীর্তনঃ ।

হস্তান্তঃশ্রো হস্তদ্রাগি

বিধুনোতি স্কহং সতাম্ ॥ ১৭

নষ্টপ্রায়েষ্বভদ্রেষু নিতাং ভাগবতসেবয়া ।

ভগবত্মতমঃ শ্লোকে ভক্তির্ভবতি নৈষ্ঠিকী ॥ ১৮

তদা রজস্তুমোভাবাঃ কামলোভাদয়শ্চ যে
 চেত এতৈরণাবিক্রং স্থিতং সবে প্রসীদতি ॥ ১৯
 এবং প্রসন্নমনসো ভগবন্তুক্তিযোগতঃ
 ভগবন্ত্ব বিজ্ঞানং মুক্তসঙ্গস্ত জায়তে ॥ ২০
 ভিত্তিতে হৃদয়গ্রন্থি শিচ্ছন্তে সর্ববংশয়াঃ ।
 ক্ষীয়ন্তে চাস্ত কৰ্ম্মাণি দৃষ্ট এবাজ্ঞানীশ্বরে ॥ ২১
 অতো বৈ কবয়ো নিত্যং ভক্তিং পরময়া মুদা ।
 বাসুদেবে ভগবতি কুৰ্বদন্ত্যাজ্ঞাপ্রসাদনীম্ ॥ ২২

শ্রীমদ্ভাগবত ১স্কঃ ২ অঃ

শ্রীহরির কথায় রতি হইলেই সকল অশুভ দূরীভূত হইবে । যাঁহার
 নামরূপগুণাদি শ্রবণ করা এবং কীর্ত্তন করা পরম পবিত্র কার্য্য,
 সেই ভক্তজনহিতকারী শ্রীকৃষ্ণ আপনার কথা শ্রবণকারী পুরুষের
 হৃদয়স্থ হইয়া হৃদগত সমস্ত অশুভ কামনা বাসনা নিশ্চয়ই দূর
 করেন । এমন কি যে সকল ব্যক্তি নষ্টপ্রায় হইয়াছে অর্থাৎ বিপথ-
 গামী হইয়াছে, সেই সকল বহিমুখ জীবেরও শ্রীমদ্ভাগবত হইতে
 ভগবৎ-কথা শ্রবণ করিলে উত্তমশ্লোক ভগবানে নিশ্চল্য ভক্তি
 জন্মে । যাঁহারা স্ভাবতঃ ঈশ্বরে ভক্তিমান তাহাদেরও কথাই
 নাই, সংশয়াচ্ছন্ন মোহজালে আবদ্ধ ব্যক্তির কৃষ্ণকথা শ্রবণ করিতে
 করিতে শ্রীহরিতে নিশ্চল্য ভক্তি জন্মে ।

হৃদয়ে নিশ্চল্য ভক্তির উদয় হইলে, চিত্ত রজঃ ও তমোগুণ
 এবং তাহা হইতে উৎপন্ন কাম ও লোভ দ্বারা অ্তিভূত হয় না

অর্থাৎ চিত্তবিকার জন্মে না। সুতরাং তৎকালে চিত্ত সম্বন্ধে স্থিত হইয়া প্রসন্ন হয়।

এই ভাবে ভগবানের প্রতি ভক্তিযোগ অর্থাৎ শ্রবণ কীর্তনাদি শুদ্ধভক্তি বাজনদ্বারা চিত্তের প্রসন্নতা লাভ হইলে এবং বিষয়াসক্তিরহিত হইলে ভগবন্তত্ত্ব জ্ঞান হয়, অর্থাৎ যাহা হইতে সব কিছু উৎপন্ন হইয়াছে, যাহাদ্বারা পালিত হইতেছে এবং যাহাতে সব কিছু বিলীন হইবে সেই শ্রীহরিকে জানা যায়।

তত্ত্বজ্ঞান হইলেই আত্মস্বরূপ ঈশ্বর-সাক্ষাৎকার হইল। তাহার পাবে অহংকাররূপ হৃদয়গ্রন্থি আপনা হইতেই ভাঙ্গিয়া যায় এবং অসম্ভাবনারূপ সকল সংশয় ছিন্ন হয়, আর সূক্ষ্মত্ব দ্রুতত্ব নিবন্ধন অপ্রারক কৰ্ম্ম সকল ক্ষয় হইয়া যায়, অর্থাৎ তাহা ভোগ করিতে হয় না।

এই সকল কারণে বিবেচনাশক্তি সম্পন্ন মনীষিগণ পরমানন্দ সহকারে ভগবান বাসুদেবে সর্বদা মনঃশোধিনী ভক্তি করিয়া থাকেন।

একাদশ অধ্যায়

বার্দ্ধক্য-১

কখন যে প্রৌঢ়ের শেষ হইয়া মানুষ বার্ককো প্রবেশ করে তাহা সকল সময় ধরা যায় না। কেহ কেহ নানাপ্রকার শারীরিক ব্যাধি ও দুশ্চিন্তার ফলে অকালে বৃদ্ধ হইয়া পড়ে। সে যাহা হউক এই শেষ বয়সে মানুষের ইন্দ্রিয় সকল নিস্তেজ হইয়া পড়ে। মনে আকাঙ্ক্ষার শেষ নাই, কিন্তু ভোগ করিবার মত ইন্দ্রিয় সামর্থ্যের অভাব মানুষকে বিব্রত করিয়া থাকে। যে ভাগ্যবান ঈশ্বরে মন দিতে পারিয়াছে সে শাস্তিতে থাকিবে সন্দেহ নাই, কিন্তু অপরাপর সকলে বৃদ্ধ বয়সেও ভোগলালসা প্রবৃত্তি থাকিবার ফলে অশান্তি ভোগ করিয়া থাকে। বৃদ্ধ বয়সে দেহ জরাগ্রস্ত হয় এবং মস্তিষ্কে রক্ত চলাচলের নূনতা হেতু চিন্তাশক্তি হ্রাস পায়। এই সময় অধিকাংশ লোকই মৃত্যুভয়ে কাতর হইয়া থাকে। অনেক সময় শিক্ষিত ব্যক্তিগণও মৃত্যুভয়ে ভীত হইয়া পড়েন।

যথৈহিকা মুগ্ধিককামলম্পটঃ

শুভেষু দারেষু ধনেষু চিন্তয়ন্।

শঙ্কেত বিঘ্নান্ কুলেবরাত্যাদ্

যন্তস্ত যত্নঃ শ্রম এব কেবলম্ ॥

ঐহিক সাংসারিক সুখে নিরতিশয় লালসাসম্পন্ন বিষয়াসক্ত মূঢ় ব্যক্তি যেমন সম্ভান, কলত্র ও ধনাদি বিষয়ে চিন্তা করিয়া এই জীর্ণ দেহের অবসানকে অতি ভয়ঙ্কর ও অনিষ্টকর মনে করে, শাস্ত্রাভ্যাসাদি জনিত বিজ্ঞতা অর্জন করিয়াও কোন ব্যক্তি এ্য দি সেই প্রকার মৃত্যুর ভয় হৃদয়ে পোষণ করে তবে তাহার শাস্ত্রাভ্যাসাদি প্রযত্ন বৃথা শ্রম মাত্রে পর্যাবসিত হয়।

শুধু যে স্ত্রীপুত্রাদির চিন্তায় মানুষ মৃত্যুকে ভয় করে তাহা নহে। এই জীবন শেষ হইলে কোন অজ্ঞাত স্থানে যাইতে হইবে তাহা জানা নাই। সেই অজ্ঞাত স্থানের বিভীষিকা মনকে আশ্রয় করে। মায়ামুগ্ধ মানব যতক্ষণ না শ্রীহরির চরণ-কমলে আত্ম-সমর্পণ করিবে, ততক্ষণ তাহার এই ভয় থাকিবে।

অনেকেই মনে করিয়া থাকে যে, মৃত্যু অতিশয় যন্ত্রণাদায়ক। সে জন্মই মৃত্যু তাহাদের নিকট বিভীষিকাময়। প্রকৃত পক্ষে মৃত্যু যন্ত্রণাদায়ক নহে। মৃত্যু ঘটিবার পূর্বেই অমুভূতি সকল লোপ পাইয়া যায়, সেই হেতু মৃত্যুকালে কষ্ট পাইবার কথা ঠিক নহে। সংসারের যত কিছু ব্যথা, বেদনা, দুঃখ, দুঃচিন্তা, গ্লানি সব কিছুই মৃত্যু দূর করিয়া থাকে।

বৃদ্ধ বয়সেই যে কেবল মৃত্যুভয় উপস্থিত হয় তাহা নহে। যে কোন বয়সেই, এমন কি শিশুকালেও মৃত্যুভয় থাকিতে পারে। যে পরিবেশের মধ্যে শিশু লালিত পালিত হয়, সেই পরিবেশের বয়স্ক লোকদের মৃত্যু সম্বন্ধে ধারণা শিশুর মনে গভীর রেখাপাত

করিয়া থাকে। তাই দেখা যায়, শিশুরা পর্য্যন্ত মৃত্যুকে অতিশয় ভয় করে।

শিশুদিগকে তথা সর্ববান্ধবায় সকলকে এই শিক্ষাই দিতে হইবে যে, মৃত্যু অবশ্যসম্ভাবী* এবং তাহা বিভীষিকাময় নহে। ইহা জীবনের অবশ্যাস্তর মাত্র। মৃত্যুর পরে পুনরায় জন্মগ্রহণ করিতে হইবে। এই জন্মে সংকার্য্য করিলে মৃত্যুর পরে সুখের জীবন লাভ হইবে। আর ইহা মনে রাখিতে হইবে যে, ঈশ্বরকে আশ্রয় করিতে পারিলে—ঈশ্বরানুরক্তি হইলে মৃত্যুর পরে তাহার সুশীতল ক্রোড়ে আশ্রয় পাওয়া যাইবে।

ব্রহ্মশাপে মহারাজ পরীক্ষিতের সর্পদংশনে মৃত্যু হইবে ইহা সুনিশ্চিত জানিয়া মহারাজ পরীক্ষিত শ্রীশুকদেবের নিকট হরিকথ শ্রবণ করিতে অন্তিমায় করেন। তদনুসারে শ্রীশুকদেব মহারাজ পরীক্ষিতকে শ্রীমদ্ভাগবত শ্রবণ করাইবার পর তাঁহাকে বলিলেন—

“অন্ত রাজন্ মরিস্মৃতি পশুবুদ্ধি গিমাংজহি।

ন জাতঃ প্রাগ্ভূতোহু দেহবৎ স্বঃ ন গজ্জ্যসি ॥ ২

ন ভবিষ্যসি ভূষা স্বঃ পুত্রপৌত্রাদিরূপবান্।

বীজাক্কুরবদেহাদের্ব্যতিরিক্তে। যথানলঃ ॥ ৩

*মৃত্যুজন্মবতাং বীর দেহেন সহজায়তে।

অথ বাক্যশাস্ত্রে বা মৃত্যুর্বে প্রাণিনাং ধ্রুবঃ।

শ্রীমদ্ভাগবত ১০।১।৩৮

হে বীর, জীবমাত্রেরই মৃত্যু দেহেরই ধর্ম্ম। জন্মবার সঙ্গে সঙ্গেই মৃত্যুর ব্যবস্থা হইয়া থাকে। আজ হউক বা শতবর্ষ পরেই হউক প্রাণীদিগের মৃত্যু নিশ্চিতরূপে ঘটবে।

ঘটে ভিন্নে ঘটাকাশ আকাশঃ সাদৃশ্য পুরা ।

এবং দেহে মূর্তে জীবো ব্রহ্ম সম্পদ্বতে পুনঃ ॥ ৫

শ্রীমদ্ভাগবত ১২ স্কঃ ৫ অঃ

হে মহারাজ, তুমি মরিবে একুপ পশুতুলা বুদ্ধি পরিত্যাগ কর।
দেহ যেমন পূর্বে ছিল না, পরে উৎপন্ন হইয়াছে অতএব নষ্ট
হইবে, দেহাদি ব্যতিরিক্ত তুমি সেরূপ নহ অর্থাৎ “তুমি” নিত্য—
মরণশীল নহ ।

তুমি পুত্রপৌত্রাদিক্রমে জন্মগ্রহণ করিয়াও বীজাকুরের স্রায়
কার্য্যকারণভূত নহ (দেহ হইতে দেহ জন্মিয়াছে—আত্মার তাহাতে
কি আসে যায় ?), যে হেতু কণ্ঠ হইতে অগ্নির স্রায় তুমি দেহাদি
হইতে ব্যতিরিক্ত ।

ঘট ভগ্ন হইলে ঘটের অন্তর্বর্তী আকাশ যেরূপ পূর্বের স্রায়
মহাকাশে মিশিয়া যায়, তদ্রূপ দেহের মৃত্যু হইলে জীব পরব্রহ্মে
লীন হইয়া যায় । মৃত্যুভয় তত্ত্বজ্ঞান দ্বারা দূর করিতে হইবে ।

মৃত্যুকে চিরনিদ্রাস্বরূপও মনে করা যাইতে পারে । এই
দুঃখময় সংসারে চিরনিদ্রা অপেক্ষা শান্তির আর কি আছে ?

মৃত্যু যদি দুঃখের না হইয়া সুখেরই হয় তবে আশ্চর্য্য্য করিলে
ক্ষতি কি ? যদি কাহারও মনে একুপ প্রশ্ন উঠে তবে তাহার উত্তর
এই যে, সংসারের ঘাত প্রতিঘাত এড়াইবার জন্য বাহারি অপমৃত্যু

বরণ করিতে চাহে তাহার মহা দ্রাস্ত। কারণ, মৃত্যু বরণ করিয়া দুঃখ এড়ান কাপুরুষের কার্য। আত্মহত্যা যে শুধু কাপুরুষোচিত কার্য তাহাই নহে, ইহা একটি জঘন্য রকমের নির্ধুর কার্যও বটে। এই অপকর্ম দ্বারা পরিবারস্থ অন্যান্য সকলের এত দুঃখ আনয়ন করা হয় যে, জীবিত অবস্থায়ও তাহাদিগকে সেরূপ দুঃখ দেওয়া সম্ভব নহে। পরিবারস্থ সকলের নিকট ইহা বজ্রতুল্য হয়। যাহাদিগকে সে ভালবাসিত বলিয়া প্রচার করিত এবং যাহারা তাহাকে বিশ্বাস করিত তাহাদের নিকট ইহা পক্ষা মশ্বত্বদ তার বিছুই নাই।

আত্মহনন একটি কাপুরুষোচিত, নির্ধুর ও আত্মসম্মাননাশ-কর নির্বুদ্ধিত কার্য। আমাদের শাস্ত্র আত্মহত্যাতে অভিশয় পাপের কার্য বলিয়া উল্লেখ করা হইয়াছে। শাস্ত্রে আছে যে, আত্মহত্যা বিষয়ে আলাপ আলোচনা করাও দৃশ্যীয় এবং আত্ম-ঘাতীকে স্পর্শ করা, দাহ করা ও তাহার শ্রাদ্ধাদি করা নিষিদ্ধ। শিশুরা যখন কোন আত্মহত্যার ঘটনা জানিতে পারে, তখন তাহাদিগকে পরিষ্কার করিয়া বুঝাইয়া দিতে হইবে যে, মানসিক ব্যাধি-গ্রস্ত না হইলে কেহ আত্মহত্যা করে না। সুস্থ মনে ইহা কখনও সম্ভব হয় না। ইহা পাপ কার্য এবং একমাত্র মানসিক ব্যাধিগ্রস্তের দ্বারাই এরূপ জঘন্য পাপ কার্য সম্ভব।

যাহারা দুঃখ যন্ত্রণায় কাতর হইয়া আত্মহত্যা করিতে ইচ্ছুক হয়, তাহাদের মনে রাখা কর্তব্য যে, পৃথিবীতে এমন কোন দুঃখ নাই, এমন কোন পাপ কার্য নাই যাহা ভগবানের নাম শ্রবণ ও কীর্তন

করিলে দূর না হয়। মানবের যত দুঃখ (পাপ) আছে তাহা ঈশ্বরের
নাম স্মরণে তৎক্ষণাৎ দূর হইয়া যায়। দুঃখ-নিরশনের জন্য
আত্মনিধন চূড়ান্ত ভ্রাস্তি। শ্রীমদ্ভাগবতে অজাগিলের উপাখ্যানে
আছে—

অয়ং হি কৃতনির্বেশো
জন্মকোটাং হ সাত্বপি ।
ষড়্যজহার বিবশো
নাম স্বস্তয়নং হরেঃ ॥ ৭
এতেনৈব হৃদো নোহস্ত
কৃতং স্ত্রাদযনিকৃতম্ ।
যদা নারায়ণায়ৈতি
জগাদ চতুরক্ষরম্ ॥ ৮
স্তেন সুরাপো মিত্র ক্রগ্
ব্রহ্মহা গুরুতল্লগঃ ।
জীরাজপিতৃগোহস্তা
যে চ পাতকী নোহগরে ॥ ৯
গর্বেষামপ্যযবতামিদমেব স্তনিকৃতম্ ।
নাম ব্যাহরণং বিষোধতস্তদ্বিষয়ামতি ॥ ১০
ন নিকৃতৈ রুদিতৈ ব্রহ্মবাদিভি-
স্তথা বিশুদ্ধ্যভ্যযবান্ ব্রতাদিভিঃ ।

যথা হরেন্‌গমপদৈরুদাহতৈ-

স্তুতমঃ শ্লোক গুণোপলব্ধকম্ ॥ ১১

নৈকাস্তিকং তদ্বি কৃতেহপি নিষ্কৃতে,

গনঃ পুনর্ধাবতি চেদসংপথে ।

তৎকর্ম্মগির্হারমভীপ্সতাং হরে-

গুণানুবাদঃ খলু সম্ভাবনঃ ॥ ১২

সাক্ষেত্যং পরিহাস্যং বা স্তোভং হেলনমেব বা ।

বৈকুণ্ঠনামগ্রহণমশেষাঘহরং বিদ্রুঃ ॥ ১৩

পতিতঃ স্থলিতো ভগ্নঃ

সন্দর্শ্যস্তপ্ত আহতঃ ।

হরিরিত্য বশে নাহ

পুমান্ নার্বতি যাতনাঃ ॥ ১৪

গুরুগাঞ্চ লঘূনাঞ্চ

গুরুণ চ লঘুনি চ ।

প্রায়শ্চিত্তানি পাপানান্

জ্ঞাযোক্তানি মহর্ষিভিঃ ॥ ১৫

তৈস্তানুযানি পৃথস্তে তপোদানত্র্যাদিভিঃ ।

নাধর্ম্মজং তদ্বৃদয়ং তদপীশাজিষ্মেবয়া ॥ ১৬

অজ্ঞানাদথবা জ্ঞানাদ্রুতমঃ শ্লোক নাম যৎ ।

সঙ্কীর্ণিতমঘং পুংসো দহেদেধো যথানলঃ ॥ ১৮

শ্রীমদ্ভাগবত উৎস্কঃ ২ অঃ

অর্থাৎ অজামিল মৃত্যুভয়ে অবশপ্রাণে সর্বনরেন্দ্রনাশকারী “নারায়ণ” এই নাম উচ্চারণ করিয়াছিলেন। যদি কোটী জন্মের সঞ্চিত পাপও থাকে, তথাপি কেবলমাত্র এই নাম উচ্চারণ দ্বারাই তাহার প্রায়শ্চিত্ত করা হইয়া গিয়াছে।

হরিনাম উচ্চারণে শুধু যে প্রায়শ্চিত্ত মাত্র হইয়াছে তাহা নহে মোক্ষসাধনও হইয়াছে।

অজামিলের পুত্রের নাম ‘নারায়ণ’—মৃত্যু-শয্যায় অজামিল সেই পুত্রকে আহ্বান করিবার জন্য “নারায়ণ এস” এই বলায়, আভাস মাত্রেও যে “নারায়ণ” এই চারিটি অক্ষর উচ্চারণ করা হইয়াছিল, ইহা দ্বারাই পাপী অজামিলের পাপের প্রায়শ্চিত্ত হইয়া গিয়াছিল। যে কোন প্রকারেই হউক শ্রীহরির নাম উচ্চারণ করিলে সর্ব পাপ বিনাশ হয়।

যে ব্যক্তি শ্রীহরিকে স্মরণ করে ও তাঁহার নাম উচ্চারণ করে, তাহার প্রতি ভগবানের অশেষ কৃপা বর্ষিত হয় এবং ভগবানের তাহার প্রতি মমত্ব বুদ্ধি জন্মিয়া থাকে। সেই হেতু শ্রীহরি তাহাকে সর্বক্ষেত্রে রক্ষা করিয়া থাকেন। সর্গচোর, মদ্যপায়ী, মিত্রদ্রোহী, ব্রহ্মহত্যাকারী, রাজঘাতী, পিতৃহত্যাকারী, গোবধকারী কিংবা অন্য যে কোন প্রকার পাপকারীই হউক না কেন, সকল প্রকার পাপীর পক্ষেই ভগবানের নামোচ্চারণই সর্ববিশেষ্ট প্রায়শ্চিত্ত। আকুল হৃদয়ে ভগবানের নাম করিলে, শ্রীহরিকে আশ্রয় করিলে

সর্বপাপ দূর হইয়া যায় এবং পুনরায় সুস্থচিত্তে সংসারে বাস করা সম্ভব হয়।

ভগবানের নাম উচ্চারণে যেমন আত্মশুদ্ধি জন্মে, বেদার্থবাদী মুনিগণ পাপক্ষয়ের নিমিত্ত যে সকল ত্রতাদি বিধান করিয়াছেন পাপিগণ সেই ত্রতাদি দ্বারা তেমনভাবে শুদ্ধিলাভ করিতে সমর্থ হয় না। আর শ্রীহরির নাম কীর্তন করিলে পুণ্যকীৰ্ত্তি শ্রীহরির গুণরাশিও ক্রমশঃ অনুভব করিতে পারা যায়। দয়াময় শ্রীহরির শ্রীচরণ আশ্রয় করিলে তাঁহার স্বরূপ তিনি ভক্তকে বুঝাইয়া দেন যাহাতে সে সর্ববন্ধে হইতে মুক্ত হইতে পারে।

প্রায়শ্চিত্ত করিলেও মন পুনরায় অসৎপথে ধাবিত হইতে পারে। তাহা হইলে সেই প্রায়শ্চিত্ত পাপের শোধক হইতে পারে না। অতএব সাধারণ পাপবুদ্ধির মূল উচ্ছেদ করিতে ইচ্ছা করে তাহাদের পক্ষে শ্রীহরির নাম ও গুণ কীর্তনই একান্ত কৰ্ত্তব্য। কারণ, শ্রীহরির নাম স্মরণে ও কীর্তনে মন নিশ্চয়ই শুদ্ধ শাস্ত হইবে। অজাগিল পুত্রকে ডাকিবার জন্য “নারায়ণ” এই নাম উচ্চারণ করিয়াছিলেন। ভগবানের নাম করিবার উদ্দেশ্যে এরূপ করেন নাই, তবে তাঁহার পাপমুক্তি কিরূপে হইবে? এইরূপ প্রশ্ন হইতে পারে এই আশঙ্কায় বলিতেছেন যে, পুত্রাদির নাম ধরিয়া ডাকিবার কালে, পরিহাসচ্ছলে, গানের পাদ পূরণার্থে কিংবা অবজ্ঞা পূর্বক—যে ভাবেই হউক ভগবানের নাম উচ্চারণ করিলেই সকলপ্রকার পাপ দূর হইয়া যায়।

আদর্শচ্যুত, জীবনপথে চলিতে চলিতে পদস্থলিত, বার্থতাপ্রাপ্ত, কুলোকের দ্বারা লাঞ্চিত, কামনা বাসনায় জর্জরিত, মনোব্যথাপ্রাপ্ত যে কোন ব্যক্তি যদি অবশ্যচিন্তেও শ্রীহরির নাম উচ্চারণ করে তবে তাহাকে আর যাতনা ভোগ করিতে হয় না। শ্রীহরির পুণ্য নাম শ্রবণে সকল ক্রটি সংশোধিত হইয়া যায়।

মহর্ষিগণ সকল বিষয় বিবেচনা করিয়া গুরু পাপে গুরু প্রায়শ্চিত্ত এবং লঘু পাপে লঘু প্রায়শ্চিত্তের বিধান করিয়া গিয়াছেন।

সেই মহর্ষিগণ কর্তৃক বিহিত ব্রতাদি, দান ও তপস্কারূপ প্রায়শ্চিত্ত দ্বারা পাপ সকল বিনষ্ট হয় তাহাতে সন্দেহ নাই। কিন্তু পাপবুদ্ধি জনিত সংস্কার তাহাতে ধ্বংস হয় না। শুধু ভগবানের নাম কীর্তনাদি দ্বারা তাহা বিনষ্ট হইতে পারে।

উক্তমশ্লোক ভগবানের যে নাম তাহা জ্ঞানতঃ অথবা অজ্ঞানতঃ (অর্থ ১ ভগবানের নাম কীর্তনে সকল পাপ বিনষ্ট হয় এই জ্ঞান থাকুক বা না থাকুক) যেক্রমেই হউক উচ্চারণ করিলেই, অগ্নি-সংযোগে যেমন কাষ্ঠ ভস্মীভূত হয় তেমন ভগবানের নাম কীর্তনে সর্বপ্রকার পাপ বিনষ্ট হইয়া থাকে।

ভ্রান্তপথে চালিত না হইয়া ঈশ্বরের নাম শ্রবণ করতঃ কর্তব্য কার্যে মনোনিবেশ করা সমীচীন। লজ্জা, ঘৃণা, ভয় ও শোক মানুষের সহজাত। এই সকল ভাবকে সূনিয়ন্ত্রিত করিতে হইবে।

সঙ্কীৰ্ত্ত্যমানো ভগবাননন্তঃ

শ্রুতানুভাবো ব্যসনং হি পুংসাম্।

প্রবিশ্য চিত্তং বিধুনোভাশেষং

যথা তমোহর্কোহভ্রমিবাতিবাতঃ ॥ ৪৮

মৃষা গিরস্তাহ্মমতিরসৎকথা

ন কথ্যতে যন্তগবানধোক্কজঃ।

তদেব সত্যং তদুহৈব মঙ্গলং

তদেব পুণ্যং ভগবদ্গুণোদয়ম্ ॥ ৪৯

তদেব রম্যং কুচিরং নবং নবং

তদেব শাস্ত্রম্ননসো মহোৎসবম্।

তদেব শোকার্ণবশোষণং নৃণাং

যদুত্তমং শ্লোকষশোহিনুগীয়তে ॥ ৫০

শ্রীমদ্ভাগবত ১২স্কঃ ১২অঃ

যাহারা ভগবানের অনন্ত মহিমা ও নাম শ্রবণ ও কীর্ত্তন করিয়া থাকেন, তিনি তাহাদের হৃদয়ে প্রবেশ করিয়া, সূর্য্য যেমন অন্ধকার বিনষ্ট করেন এবং প্রবল বায়ু যেমন মেঘ বিভারিত করে, তেমনি তিনি মানুষাদিগের ব্যসন * দূর করিয়া থাকেন।

যে সকল বাক্যে ভগবান বিষ্ণু বর্ণিত নহেন, সুস্পষ্টরূপে জানিতে হইবে যে, তাহা অসত্য ও অসৎ কথা, আর যাহাতে

* ব্যসন—স্বরাপান, পরনিন্দা, দ্রুত প্রভৃতি কামজ দোষ এবং দৌরাত্ম্য, দুষ্কৃতি, ক্ষতি, প্রতারণা, ঈর্ষ্যা, ঘেব, কটুক্তি ও নিষ্ঠুরাচরণ প্রভৃতি ক্রোধজ দোষ।

শ্রীহরির গুণ বর্ণিত হইয়াছে তাহাই সত্য, তাহাই মঙ্গলপ্রদ এবং তাহাই পবিত্র।

ইহা সুনিশ্চিতরূপে জানিতে হইবে যে, উত্তমশ্লোক শ্রীহরির কথা অন্তরে বিদ্যমান থাকিলে, তাহাই রম্য, নিত্য নূতনভাবে রুচিকর এবং মনের শোকসাগর শোধনকারী। শ্রীহরিকে স্মরণ রাখিতে পারিলে চিত্ত আনন্দে বিভোর থাকিবে এবং মনের হইবে তাহাই মহোৎসব।

ঈশ্বরের নাম স্মরণে রাখিয়া, তাঁহাকে ভালবাসিয়া, দুঃখকষ্টে অভিভূত না হইয়া স্বাভাবিক মনোভাবাপন্ন হইতে হইবে এবং দৃঢ়তার সহিত বলিতে হইবে—

“যাহা কিছু আমার জীবনে ঘটুক না কেন, আমি আমার করণীয় কার্য সম্পূর্ণরূপে সম্পন্ন করিব, দুঃখ এড়াইতে যাইয়া, ভ্রান্ত পথে চলিয়া মূর্থের মত আদর্শচ্যুত হইব না। ভগবানের নাম হৃদয়ে রাখিয়া জীবনের সুখ দুঃখ উভয়ই সমভাবে ভোগ করিব।”



গ্রন্থকার কর্তৃক অনূদিত ও ব্যাখ্যাত

ব্রহ্মবিজ্ঞানমূলক

“চতুঃশ্লোকী ভাগবত”

মূল্য—২।।০

সমগ্র শ্রীমদ্ভাগবত “চতুঃশ্লোকী” ভাগবতের ব্যাখ্যা স্বরূপ। এই গ্রন্থ পাঠ করিলে শ্রীমদ্ভাগবততত্ত্ব সহজেই বুঝা যায়। এই দুঃখগয় সংসারে যাহারা শান্তিলাভ করিতে চাহেন, তাহারা এই গ্রন্থ পাঠে শান্তিলাভ করিবেন।

“আনন্দবাজার পত্রিকা”র অভিমতঃ—

সমস্ত ভাগবতে যেসাধা এবং সাধনতত্ত্ব বিবৃত আছে, চতুঃশ্লোকী ভাগবতে তাহা সংক্ষিপ্তভাবে বীজস্বরূপে রহিয়াছে। এজন্য চতুঃশ্লোকী ভাগবত সর্বত্র সমাদৃত হইয়া থাকে। ভাগবতের দ্বিতীয় স্কন্ধের নবম অধ্যায়ের ৩২ হইতে আরম্ভ করিয়া ৩৫ পর্য্যন্ত শ্লোককে চতুঃশ্লোকী ভাগবত বলা হয়। সৃষ্টির আরম্ভে কিরূপে সৃষ্টি করা হইবে, এ বিষয়ে চিন্তা করিতে করিতে ব্রহ্মার সুদীর্ঘকাল অতীত হইয়াছিল। বহু বৎসর তপস্যার পর শ্রীভগবান তাহার সম্মুখে আবির্ভূত হইয়া তাহার স্থূল ও সূক্ষ্ম অর্থাৎ ব্যক্তাব্যক্ত রূপ কেমন, মায়া কি বস্তু, ভগবানের লীলা কি ব্যাপার এবং কি উপায়ে এই তত্ত্বের সম্বন্ধে জ্ঞান জন্মে এবং পরম প্রয়োজন সিদ্ধ হয়, এই সব

তত্ত্ব এই কয়টি শ্লোকে সূত্ররূপে উপদেশ করেন। ত্রক্ষার নিকট হইতে নারদ, নারদের নিকট হইতে বেদব্যাস, ব্যাস হইতে শুকদেব এবং শুকদেব হইতে মহারাজ পরীক্ষিৎ এই ক্রমপরম্পরায় ভাগবততত্ত্ব জগতে প্রবর্তিত হয়। প্রকৃতপক্ষে শ্রীমদ্ভাগবত গায়ত্রীরই ভাষা এবং চতুঃশ্লোকীর বিবৃতি স্বরূপ; সুতরাং চতুঃশ্লোকী বস্তুতঃ ত্রক্ষগায়ত্রীরই সংক্ষিপ্ত অর্থস্বরূপ এবং প্রণবে যে অর্থ গূঢ়ভাবে প্রণিহিত আছে, তাহারই বিস্তার।

সাধারণতঃ চতুঃশ্লোকীর পূর্ববর্তী দুইটি শ্লোকই তাহার উপক্রমণিকা স্বরূপে গৃহীত হইয়া থাকে। কিন্তু আলোচ্য গ্রন্থখানিতে পাঠকদের বোধসৌকর্য্যার্থ অষ্টম অধ্যায়ে মহারাজ পরীক্ষিতের মূল প্রশ্ন হইতে আলোচনার সূত্রপাত করা হইয়াছে।

বেদান্তসূত্রকে ভিত্তি করিয়া এই আলোচনা, সুতরাং ইহা অতি দুৰূহ। আলোচ্য গ্রন্থে শ্রীল বিশ্বনাথ চক্রবর্তিপাদের টীকা সংযোজিত হওয়াতে বিষয়টি সুগম হইয়াছে। বলা বাহুল্য, চক্রবর্তিপাদের এই টীকাই গোড়ীয় বৈষ্ণব সমাজসম্মত। এই টীকাকে অবলম্বন করিয়া গ্রন্থকারের যে ব্যাখ্যা তাহাও সরস, প্রাঞ্জল এবং প্রাণস্পর্শী হইয়াছে। ছাপা এবং কাগজ সুন্দর। আমরা এই গ্রন্থের বহুল প্রচার কাগনা করি।







